

Somos

**INVASIÓN
BRASILEÑA EN
LIMA: FLAMENGO
Y PALMEIRAS
DEFINEN LA COPA
LIBERTADORES**

**DESDE LAS ALTURAS
DE PUNO, UNA
CRÓNICA SOBRE LA
CODICIADA FIBRA
DE LA ALPACA
NEGRA**

Al estilo de Natalie

Sea como modelo, empresaria o madre, Natalie Vértiz ha superado no pocos obstáculos y sigue dejando huella. Sobre eso y más, se confiesa con Somos.

*Todo se vive
mejor con
una balada
porque...*

me enamora

Radio
**ritmo
romántica**
tu radio de baladas

Arequipa 98.3 FM | Puno 93.7 FM | Cajamarca 93.7 FM | Trujillo 95.3 FM

Escúchanos en ritmoromantica.pe y  OIGO app oficial. Síguenos en:   

Revistas.PeruRadio.net.pe

Pasó esta semana



◆◆ **Contra el sobreprecio.** La Comisión de Defensa del Consumidor del Congreso aprobó un dictamen que obliga a los organizadores de conciertos a permitir el ingreso de agua y alimentos para consumo. Pide además que haya puntos de hidratación gratuita con agua potable.



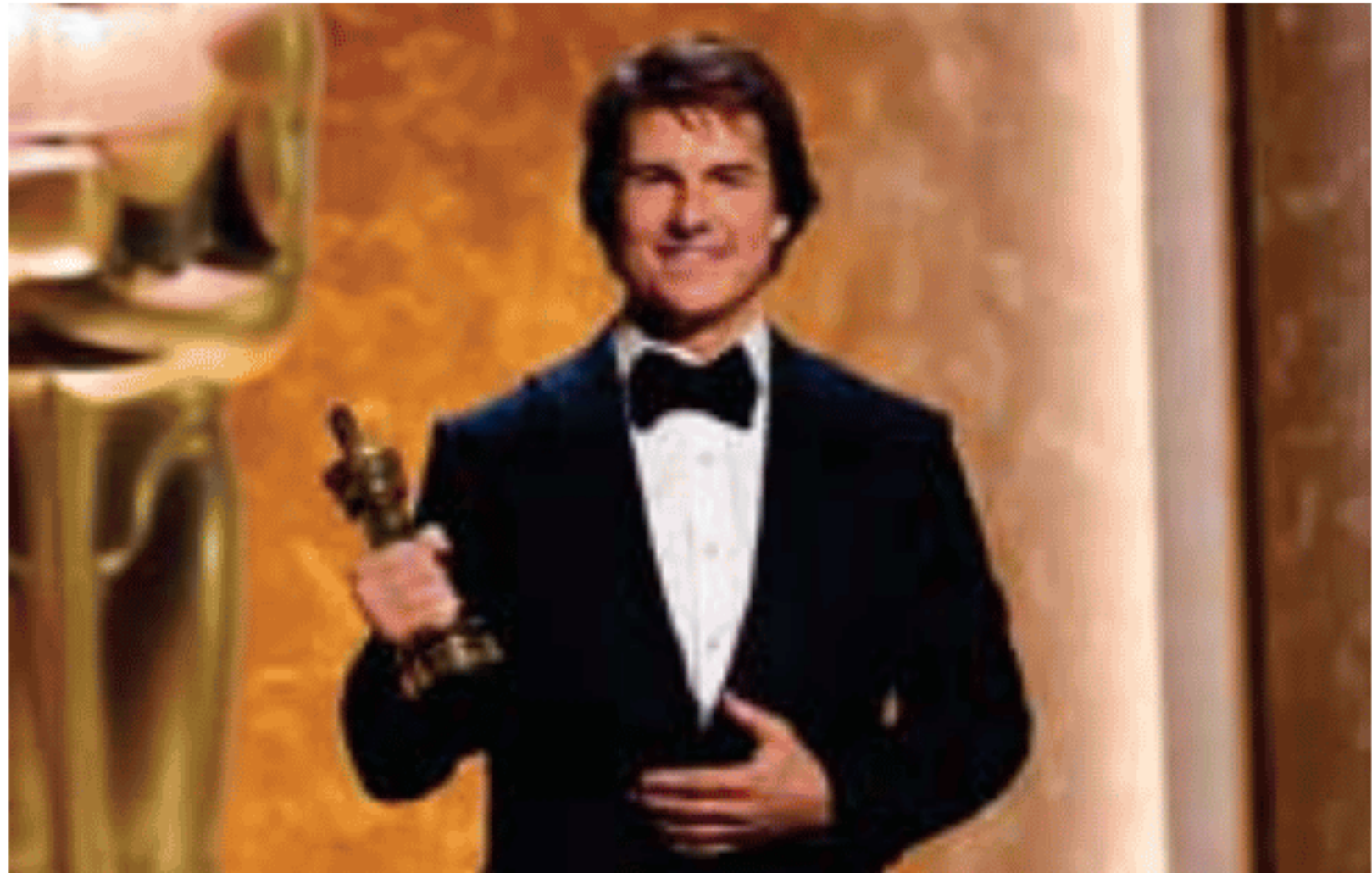
◆ **Extraña el Perú**
EL PAPA LEÓN XIV EXPRESÓ SU DESEO DE REALIZAR UNA VISITA PASTORAL A NUESTRO PAÍS COMO PARTE DE UNA EVENTUAL GIRA LATINOAMERICANA, RESPONDIENDO A LA INVITACIÓN DE LOS OBISPOS.



◆◆ **Al descubierto.** La Cámara de Representantes de Estados Unidos aprobó por 427 votos a 1 el proyecto que ordena la publicación de los archivos del fallecido empresario y delincuente sexual Jeffrey Epstein. La norma faculta al Departamento de Justicia a poner en línea todos los documentos relacionados con la investigación. Desde hace años se especula sobre los vínculos de Epstein con figuras políticas y artísticas de alto nivel. La difusión de estos archivos se había convertido en una demanda sostenida del electorado.



◆◆ **Invitado especial.** El astro del fútbol Cristiano Ronaldo asistió a una cena en la Casa Blanca presidida por Donald Trump, en honor al príncipe heredero saudí Mohammed bin Salman. El jugador portugués se mostró muy contento con la visita.



◆◆ **Reconocimiento.** El actor Tom Cruise recibió su primer Óscar, del tipo honorífico, en los Governors Awards. Emocionado, agradeció a la industria por el gesto que destaca su trayectoria y contribución al cine.

17
votos

BASTARON PARA QUE LA COMISIÓN DE ENERGÍA Y MINAS DEL CONGRESO APROBARA LA AMPLIACIÓN HASTA EL 2027 DEL REINFO, MEDIDA QUE FAVORECE LA MINERÍA ILEGAL.

9
meses

DE PRISIÓN PREVENTIVA PIDE LA FISCALÍA PARA EL CHOFER IMPLICADO EN EL ACCIDENTE QUE DEJÓ 37 FALLECIDOS EN OCOÑA, CAMANÁ.

56
votos

A FAVOR DE LA INHABILITACIÓN DE BETTSY CHÁVEZ FUERON EMITIDOS EN EL CONGRESO. LA CIFRA NO FUE SUFICIENTE PARA SANCIONAR A LA EX PRIMERA MINISTRA.



“
PERÚ ES UN PAÍS QUE ME GUSTA, ME HAN TRATADO MARAVILLOSAMENTE BIEN EN TODO ASPECTO, ASÍ QUE NO TENDRÍA PROBLEMA EN VENIR A TRABAJAR ACÁ

Ricardo Gareca
ENTRENADOR ARGENTINO

El exdirector técnico del Perú fue consultado sobre si le gustaría tomar las riendas de un equipo peruano.

Contenido

22/11/25



16

Una vuelta por los encantos de Quito

La capital de Ecuador tiene mucho que ofrecer: desde sus imponentes iglesias hasta las obras de Guayasamín, pasando por sus vistosos mercados y la aventura de cruzar la mitad del mundo. Aquí, un atractivo recorrido por una ciudad en la que se entrecruzan armónicamente pasado, presente y futuro.

06

Delicia nikkei

En el corazón de San Isidro, este restaurante le rinde tributo a lo mejor de la culinaria peruano-japonesa, mezclando tradición e innovación. Descubre Omatsu con nosotros.



05. El récord de Klimt

08. Maca Wellness

13. Aniversario de Índigo

26. ABC de las vitaminas

28. Un juguete de colección

30. Circo Beat

34. Doomo Saltado

42. Invasión brasileña en Lima

49. Astrología

10

¡Todos a jugar!

Paseamos por un festival y un encuentro masivo de juegos de mesa, y conversamos con dos peruanos creadores de sus propios juegos. Una gran alternativa en tiempos de demasiadas pantallas y de tanta virtualidad.



20

Tras las alpacas negras

En Puno, a más de 4.000 metros de altitud, se encuentra la Estación Científica de Pacamarca, un importante centro de investigación genética donde se desarrolla la mejor y más codiciada fibra de este hermoso animal.

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:

Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:

Julio Vizcarra

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Jr. Santa Rosa N° 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD

Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N° 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.



LA SUBASTA DEL "RETRATO DE ELIZABETH LEDERER" SE LLEVÓ A CABO EL ÚLTIMO MARTES EN EL BREUER BUILDING DE MADISON AVENUE, NUEVA YORK.

KLIMT BATE RÉCORD HISTÓRICO

Una pintura de Gustav Klimt, bautizada como "Retrato de Elisabeth Lederer", se vendió por US\$236,4 millones en una subasta de Sotheby's en Nueva York, convirtiéndose en la obra de arte moderno más cara jamás rematada.

La puja, realizada el último martes, duró aproximadamente 20 minutos, con seis postores amantes del arte compitiendo por el cuadro. La pintura, realizada entre 1914 y 1916, retrata a la joven Elisabeth Lederer —hija del mecenas de Klimt— luciendo una túnica inspirada en motivos orientales. Después de ser confiscada por los nazis durante la Segunda Guerra Mundial y recuperada por la familia Lederer, la obra pasó a formar parte de la colección privada de Leonard Lauder, heredero de Estée Lauder, antes de salir a subasta.

El monto supera por mucho el récord anterior logrado por Klimt (con la obra "Dama con abanico", vendida por US\$108 millones en 2023) y convierte a este retrato en la segunda pintura más cara de la historia en ser subastada, solo por detrás del "Salvator Mundi" —que data de aproximadamente 1500—, de Leonardo da Vinci, (US\$450 millones en Christie's, 2017).

La venta no solo marca un hito para el simbolista austríaco, sino también para Sotheby's (empresa reconocida por liderar subastas y ventas de lujo en todo el mundo), batiendo sus propias marcas en una noche histórica para el mercado del arte moderno. //



Gastronomía

Omatsu

Dirección: Av. Conquistadores 1005, San Isidro
☎ 923 401 328
📱 @omatsu_san_isidro

En plena avenida Conquistadores, en San Isidro, encontramos a Omatsu, un espacio dedicado a rendirle culto al sabor y la tradición nikkei.



DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS:
RICHARD HIRANO

DELICIOSAS OSTRAS CON ERIZO Y HUEVERA DE SALMÓN, OSTRAS A LA CHALAQUITA CON LECHE DE TIGRE NIPONA Y OTRA CON UN PONZU (SALSA DE SOYA CON LIMÓN Y POQUITO DE KION).

ENCONTRAMOS A LA IZQUIERDA DEL PLATO TRES PROPUESTAS DISTINTAS DE NIGIRIS. AL CENTRO, GUNKAN SUSHI CON PULPA DE CANGREJO. Y AL EXTREMO DERECHO, TRES VARIEDADES DE SUSHI TACO.





A LA IZQUIERDA: UN TIRADITO DE PESCADO EN CREMA DE AJÍ AMARILLO CON UN SASHIMI DE SALMÓN Y ATÚN. IDEAL PARA COMPARTIR ENTRE TRES PERSONAS. A LA DERECHA: VEMOS UN EBI FURAI EMPANIZADO, LAS GYOZAS RELLENAS DE CERDO Y POLLO, Y LOS BAO DE CODILLO DE CERDO CON UN POQUITO DE SALSA DE COL Y PEPINILLO.

Sobre la avenida Conquistadores, en San Isidro, la experiencia de la tradición nikkei y los sabores familiares se encuentran en Omatsu, con la propuesta de los hermanos Kike y Yumi Matsufuji, herederos de los pioneros de la gastronomía nikkei en el país.

Desde marzo de 2024 están en este local, un espacio mejor ubicado, más grande y más sofisticado que el anterior. Hoy, con un público mayoritariamente de San Isidro y Miraflores, los visitantes suelen ser vecinos y ejecutivos de la zona. Si bien las noches son muy activas en Omatsu, la carta a la hora del almuerzo no tiene pierda por su propio formato, con sus platos listos para ponerse al medio de la mesa y compartirse tranquilamente con los compañeros del trabajo. El viaje entre sashimis, tiraditos y sushis, así como por la extensa diversidad de la cocina nikkei, está garantizado.

Para compartir hay mucho. Nos encontramos, por ejemplo, una entrada fresca como el tiradito en crema de ají amarillo con unos toques de palta junto a los clásicos cortes de pescados crudos como los sashimis de salmón y atún. Estos se podrían pedir juntos como para un grupo de 3 o 4 personas.

De nigiris mantienen en su carta al menos 12 variaciones, con sabores como el nigiri con pulpo y chimichurri; el nigiri ebi (langostino) anticucho, con una chalaquita encima;

y otro de salmón bañado en salsa de mantequilla trufada y coronado con hueveras de salmón. Suelen venir en pares, de tal manera que se puedan elegir distintas opciones.

Los sushi tacos, con esa textura crujiente que se percibe apenas se muerden, van a alegrar la mesa de todas maneras. Aquí encuentran el clásico sushi taco acebichado, el de salmón trufado o el ebi karami. Son al menos 10 variedades. En Omatsu apuestan también por las ostras con sabores frescos que renuevan el paladar.

Lo que no puede faltar en una mesa de varias personas son los makis en presentaciones como el tartare maki, salmón wakame o, para los paladares más tradicionales, el acebichado. También se puede preguntar por sus platos calientes, como sus sopas ramen, ebi furai empanizado en panko, gyoza al vapor y el bao de codillo.

Tienen un salón privado para seis personas, pero en su local se suelen hacer reservas para grupos, como en la terraza donde entran hasta 25 personas. Si son grupos más grandes, como de 40 personas, se habilita el salón. En diciembre, a propósito de las reuniones de fin de año, Omatsu cuenta con el espacio y una carta ideales para compartir y sorprender a los paladares peruanos con esta experiencia nikkei, que combina clásicos e interpretaciones contemporáneas. //

Una amplia carta

CARTA COMPLETA

Si buscas reservar o conocer la carta completa de Omatsu, puedes ingresar al link <https://omatsunikkei.mesa247.pe/> o también a su página de Instagram @omatsu_san_isidro. En su carta tienen opciones de coctelería de la casa, sakes, whiskies y cervezas japonesas. También postres como el ice cream matcha cookie o el tempura helado.

HORARIOS

Abre de lunes a jueves, de 12:30 p.m. a 3:30 p.m. y de 7 p.m. a 10:30 p.m.; viernes y sábados, de 12:30 p.m. a 3:30 p.m. y de 7 p.m. a 11 p.m.; y domingos, de 12:30 p.m. a 5 p.m.



LOS HERMANOS YUMI Y KIKE MATSUFUJI RECOGEN TÉCNICAS TRADICIONALES Y RECETAS ORIGINALES EN OMATSU. ABAJO: LOS INFALTABLES MAKIS INCLUYEN HASTA 10 PIEZAS POR CADA SABOR.



Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@macawellness



EXPONERNOS A LA
LUZ NATURAL DEL
DÍA DURANTE LAS
MAÑANAS, AUNQUE SEA
CINCO MINUTOS, AYUDA
A REGULAR NUESTRO
ORGANISMO.

Ordena tus horas, ordena tu salud: el ritmo circadiano y cómo tus horarios afectan tus hormonas

El hambre, la energía, el sueño y muchas de nuestras rutinas diarias se pueden ver alteradas por no darles un orden adecuado. Si no quieres que estos desarreglos te pasen factura con el tiempo, pues tu reloj interno no es negociable, aquí te dejamos unas recomendaciones.

Tú tienes un reloj interno más preciso que uno hecho en Suiza: se llama ritmo circadiano y, básicamente, es el sistema que regula casi todo lo que pasa en tu cuerpo: tus hormonas, tu hambre, tu energía, tu digestión, tu sueño... y hasta tu humor (por eso todo te molesta cuando duermes mal). Pero, ¿qué es y por qué tienes que conocerlo y entenderlo?

Te lo explico en sencillo: este reloj funciona en ciclos de más o menos 24 horas y está conectado a la luz del día. Luz = despierta. Oscuridad = apaga motores. Así de simple... y así de complicado cuando vivimos en el mundo moderno donde todo es 24/7, pantallas por todos lados, el 'scrolleo' infinito de tu celular y cenas a las 11 p.m. Pero ojo: tu ritmo circadiano no negocia. Lo puedes ignorar, pero tarde o temprano te pasará la factura.

Si lo quieres graficar, tu ritmo circadiano es como el DJ de tus hormonas: decide



EL RITMO CIRCADIANO DE NUESTRO CUERPO INFLUYE DIRECTAMENTE EN NUESTROS NIVELES DE CORTISOL, MELATONINA, INSULINA Y HASTA EN LAS HORMONAS SEXUALES.

qué sube, qué baja y cuándo:

- ◆◆ Cortisol: sube en la mañana para despertarte. Y no, no es el villano; es tu “cafecito” biológico. Pero si vives estresado... el DJ se vuelve loco.
- ◆◆ Melatonina: sube en la noche para ayudarte a dormir. Spoiler: si ves TikTok hasta la medianoche, la melatonina se queda esperando en el ‘backstage’.
- ◆◆ Insulina: tu sensibilidad cambia según la hora. Por eso metabolizas mejor la comida cuando hay sol que cuando es medianoche.
- ◆◆ Hormonas digestivas: tu intestino también tiene “horario de oficina”: lo que comes importa, pero a qué hora lo haces también es una pieza clave.
- ◆◆ Hormonas sexuales: estrógenos, progesterona y testosterona coordinan con tu ciclo de sueño-vigilia.

Por esto, cuando duermes mal, comes desordenado o alteras tus horarios constantemente, tus hormonas quedan tan confundidas como tú en una clase de matemática avanzada. Todo se altera y empiezan a aparecer cortocircuitos hormonales que generan más desbalance.

Y esto también sucede cuando comemos a deshoras. La alimentación y el ritmo circadiano están más conectados de lo que creemos.

Durante el día tienes mejor sensibilidad a la insulina, tu metabolismo funciona más eficiente, hay más gasto

energético y tu digestión está más activa. Por el contrario, en la noche tu metabolismo baja sus revoluciones, la sensibilidad a la insulina cae y la digestión se vuelve más lenta porque tu cuerpo está en modo reparación, no en modo digestión. De aquí nace el famoso “cena temprano”. No porque vayas a “engordar”, sino porque nuestro ritmo circadiano está marcando la pauta. Cenar muy tarde puede alterar tu ritmo circadiano, elevar más la glucosa, generar pesadez, hinchazón y afectar tu sueño. Y si esto pasa seguido, también influye en tu energía y tu salud hormonal.

Entonces, ¿cómo cuidamos nuestro ritmo circadiano sin volvernos monjes zen? Aquí vienen las claves realistas en versión humana, no en versión “receta imposible” como vemos en las redes:

1. Luz natural en la mañana: tu cuerpo necesita verla para saber que empieza el día. Aunque sea cinco minutos en la ventana.
2. Evita pantallas intensas en la noche: sí, puedes ver tu serie, pero baja el brillo y no te quedes hasta la 1 a.m.
3. Come dentro de una ventana razonable: no necesitas ayunar 16 horas, solo evita cenas muy tardías todos los días.
4. Mantén horarios más o menos estables: tu cuerpo ama la rutina.
5. Dale prioridad al sueño: porque sin dormir, ningún ritmo circadiano se salva.

Tu ritmo circadiano no es una moda: es biología pura. Y cuando lo respetas —comiendo en horarios adecuados, durmiendo mejor y alineándose con la luz del día— tu energía sube, tus hormonas se equilibran, tu digestión mejora y tu salud se balancea. //

En un mundo sobreestimulado (pantallas que nos persiguen, hábitos acelerados, cenas postergadas), es vital respetar el ritmo circadiano.

CONSUMIR NUESTROS ALIMENTOS DENTRO DE UNA VENTANA DE TIEMPO RAZONABLE ES CLAVE. RECUERDA QUE TU ORGANISMO AMA LA RUTINA.

♦ **Hobbies**

POR:
**ÓSCAR
GARCÍA**

En tiempos dominados por pantallas, los juegos de mesa vuelven a unir a la gente alrededor de un tablero. Un festival, dos creadores y un encuentro masivo cuentan cómo crece este movimiento en el Perú.

Encender ♦ el juego



CÉSAR CAMPOS

ANDRÉS PAREDES, DE NAVE ESPACIAL, ES AUTOR DE JUEGOS PREMIADOS COMO GUERRA DEL PACÍFICO Y CUYUYUY. SU EDITORIAL PRESENTARÁ PRONTO EL JUEGO SIPÁN.

Un sábado de noviembre, un conocido bar de cervezas artesanales en La Molina parece haber cambiado por algunas horas de rubro. En todas las mesas, más que vasos y chopps, hay tableros extendidos, cartas barajadas y grupos que discuten reglas como si resolvieran un enigma colectivo. En el primer piso, un grupo de amigos ríe mientras juega a Fantasma Blitz; en otra mesa, dos personas negocian recursos en el popular Catán como si una simple oveja fuera cuestión de Estado. Hacia el fondo, varios curiosos ajustan sus celulares mientras prueban Red Carpet, un nuevo juego que combina tablero y cámara del celular y convierte la mesa en una alfombra roja improvisada.

Estamos en la primera edición peruana del Devir Fest, el festival de juegos de mesa que la editorial multinacional Devir organiza desde hace años en distintos países y que por fin ha aterrizado en Lima. La intención es



UN GRUPO DE AMIGOS PRUEBA RED CARPET, UNA DE LAS NOVEDADES PRESENTADAS EN EL DEVIR FEST PERÚ Y QUE PRONTO LLEGARÁ A LAS TIENDAS. SU MECÁNICA COMBINA TARJETAS FÍSICAS CON EL USO DE CELULARES.



GIANCARLO SHIBAYAMA

JAVIER SALINAS, DE LA EDITORIAL LA GRAN CRUZADA, PRESENTARÁ AL RESCATE DEL REY, INSPIRADO EN LA EDAD MEDIA, ADEMÁS DE OTRO CENTRADO EN UNA INVESTIGACIÓN POLICIAL.

tomarle el pulso a una comunidad que continúa apasionada por este tipo de juegos, que funcionan como un encantador refugio analógico en medio del ruido digital. Eric Calderón, representante de Devir para Perú y Bolivia, ha visto de cerca este despegue. “El ‘boom’ empezó en pandemia. La gente buscaba desconectarse de las pantallas; el juego de mesa fue la forma de reencontrarnos en casa”, explica. En esos años, Eric cuenta que el consumo llegó a crecer alrededor de 40% de un año a otro. Hoy la curva sigue en ascenso: “Entre enero y setiembre, los juegos modernos han crecido cerca de 15% frente al mismo período del año pasado”.

‘BOOM’ DE JUEGOS PERUANOS

Andrés Paredes, creador peruano y fundador de la editorial Nave Espacial, experimentó ese cambio en carne propia. Para él, la cuarentena redefinió por completo el lugar de los juegos de mesa en los hogares. “Realmente, fue una época donde los juegos salvaron mi economía —pasaron de ser un ‘side business’ a mi ingreso principal— y, además, le dieron a las familias y amigos un pretexto para conversar cara a cara cuando todo ocurría por Zoom”, cuenta. Abrir una caja, desplegar un tablero, mover fichas, aprender a ganar, perder y leerle la piconería al rival: ese ritual físico es, para Paredes, un respiro frente a la saturación de pantallas y un ejercicio de socialización que estructura a los más pequeños y devuelve tiempo compartido a los adultos.

Esa energía impulsa ahora el Cuarto Encuentro Peruano de Juegos de Mesa, que se realizará el 7 de diciembre. Será, según Paredes, la mayor reunión del sector en años: veinte editoriales nacionales mostrando sus catálogos, una veintena de creadores presentando prototipos y lanzamientos que anticipan lo que viene para 2026. Una de las novedades que presentará Nave Espacial, la editorial que dirige desde 2013, es Sipán, un juego diseñado por Hugo Leno. “Es un juego donde varios clanes escalan una pirámide moche para cumplir una misión secreta mientras la estructura comienza a inundarse nivel por nivel. Cada poder usado incrementa la ira del dios Aiapaec, y cuando llega al límite, el agua arrasa la base”. Es un ascenso estratégico contra el tiempo y los rivales.



UN DEMOSTRADOR DE DEVIR ENSEÑA LA MECÁNICA DE SUS JUEGOS A LOS ASISTENTES DEL DEVIR FEST PERU, REALIZADO EN EL BAR MI TERCER LUGAR, DE LA MOLINA.

En el panorama de creadores peruanos hay nombres imposibles de pasar por alto, como Javier Zapata, quien con su editorial Malabares es autor del archiconocido Presidente, una sátira política que en tiempos electorales revive con particular fuerza. Otro creador que apareció casi en paralelo —aunque con una trayectoria menos constante— es Javier Salinas. Arquitecto y diseñador, su vínculo con los juegos de mesa comenzó hace más de dos décadas con Coleccionista, un juego que en su mejor época se vendía en tiendas como Wong.

La idea nació después de una noche de juegos de mesa con amigos que terminó en un pleito entre la pareja anfitriona. “Quise crear un juego donde todos participaran a la vez y las reglas evitaran discusiones”, recuerda. Así diseñó Coleccionista, un título de subastas en el que los jugadores puján por piezas de arte —pintura, arqueología, música, literatura— acompañadas de breves reseñas. La propuesta fue tan particular que en 2001 **El Comercio** le dedicó una nota, y a partir de ella ocurrió algo impensado: el propio grupo invitó a Salinas a encargarse del crucigrama del diario “Perú21”, labor que cumpliría durante más de veinte años. Entre encargos y cierres, la crea-

ción de juegos quedó en pausa hasta la pandemia.

Con más tiempo disponible, Salinas volvió al tablero y creó Al Rescate del Rey, su nuevo juego. Esta vez decidió que la cultura fuera parte central de la mecánica. “Me he preocupado de que el juego refleje lo que era la sociedad medieval”, explica Salinas, vestido para la ocasión con las ropas de un rey de la Edad Media. Sus cartas incluyen personajes como el bufón o el verdugo, además de armas reales como la catapulta. Nada es inventado.

Estas son solo dos historias dentro de un ecosistema que hoy crece con fuerza, impulsado por grandes editoriales que traen al país las últimas tendencias del mundo y por creadores locales que inventan universos de cartón desde sus casas. A ese movimiento se suma un público —cada vez más joven— que ha redescubierto la mesa como un lugar para reunirse y jugar, no solo para comer. Para llevarle la contra a lo que decían algunos mayores: “En la mesa sí se juega”. //

◆ *Encuentro lúdico*

◆◆ El IV Encuentro Peruano de Juegos de Mesa se realizará el 7 de diciembre en el Truck Park de Surquillo (Jr. Manuel Portocarrero 344), con ingreso libre. Será la mayor cita del año para la comunidad lúdica local: reunirá a 20 editoriales peruanas, además de una veintena de autores que presentarán prototipos inéditos. Habrá demostraciones, lanzamientos de nuevos juegos, sorteos y la entrega del premio Juego del Año 2025.



SARA MEREL, AIDA BRICEÑO Y FABIOLA ROQUE (EN LA FOTO, SENTADAS), JUNTO A UN PUÑADO DE ARTISTAS QUE CELEBRARÁN CON ÍNDIGO SU ANIVERSARIO 21.

Arte

EL ESPÍRITU DE ÍNDIGO

La reconocida galería cumple 21 años con una propuesta que rompió formalismos. Para celebrarlo, prepara una gran muestra colectiva.

POR:
ÓSCAR GARCÍA

La galería Índigo nació en 2004 en el mismo local del Boulevard El Bosque donde sigue funcionando. Aida Briceño, su fundadora, recuerda que entonces le advirtieron que abrir un negocio allí era imposible: la zona era residencial y ningún permiso prosperaba, hasta que propuso algo inesperado: crear una galería de arte. Hoy, esa misma calle está llena de tiendas de todo tipo. La apuesta de Briceño fue crear un espacio distinto, fuera del molde. Venía del mundo de la artesanía y del arte tradicional peruano, y con el tiempo —junto a Fabiola Roque— entendió que hacía falta una puerta de entrada para artistas jóvenes que no encontraban dónde exhibirse.

La galería se definió desde el inicio por su eclecticismo: piezas

de 20 dólares convivían con obras de 80 mil; maestros consagrados como Gerardo Chávez se mezclaban con talento emergente. Todo nació de una idea simple: el arte debía ser accesible, cercano y disfrutable. Índigo fue pionera en producir serigrafías y formatos más comerciales, lo que atrajo a públicos nuevos y consolidó la presencia de artistas jóvenes. El crecimiento llegó por el boca a boca, por su ubicación y por un espíritu acogedor. “Acá viene de todo: coleccionistas, estudiantes, viajeros. Muchos llegan porque alguien les dijo que Índigo es una parada

obligada”, cuenta Fabiola Roque. Con el tiempo, las redes sociales ampliaron ese alcance.

En su aniversario número 21, Índigo presenta “Carpe Diem”, título de su nueva colectiva que reúne a más de 50 artistas, como Pablo Patrucco, Rafael Lanfranco, Luz Letts, entre otros. Además, presentará la muestra “Paseos nocturnos”, de la artista Sara Merel, que combina dos mundos: el deterioro de casas antiguas —producto de su trabajo de campo en barrios como el Rímac y Barrios Altos— y la modernidad de estructuras metálicas y vacíos arquitectónicos que la obsesionan. “Es el pasado y el futuro mezclados”, dice. “Un contraste de memorias explorado desde un túnel de aberturas que descubrí en mis recorridos nocturnos”. Sara conoció Índigo en una subasta

organizada hace años. Aquella vez su primer cuadro no se vendió, pero lo dejó en consignación. Ese mismo día, Briceño la llamó para decirle que le habían conseguido comprador. Se creó un vínculo. “Siempre que entro aquí, siento que es un lugar maravilloso. Soy bienvenida”. //

Programa de celebraciones

La galería inaugura el 27 de noviembre su gran colectiva “Carpe Diem”, la muestra individual “Paseos nocturnos” de la artista Sara Merel, y nuevas colecciones de los artistas Hernán Sosa, Fito Espinosa y Alexandra Grau. Las exposiciones estarán abiertas al público desde el 28 de noviembre.

Arte

El torito continúa asombrando

FOTOS: PACÍFICO SEGUROS

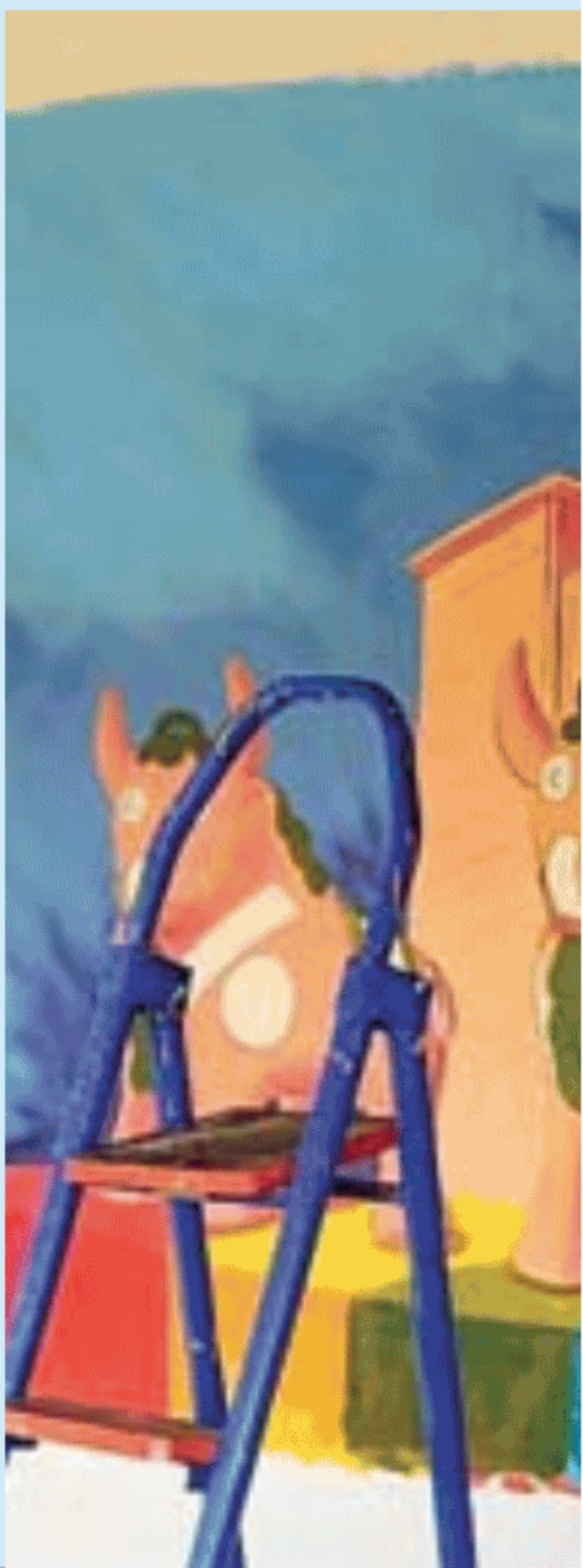


EL 8 DE NOVIEMBRE SE INAUGURARON LAS CATORCE NUEVAS TIENDAS DE LA FEDERACIÓN ÚNICA DE ARTESANOS DE PUCARÁ. CON ESTA NUEVA IMAGEN Y MEJORES CONDICIONES DE TRABAJO, PODRÁN RECIBIR A MÁS TURISTAS.

La Federación Única de Artesanos de Pucará está pasando por un buen momento: con el dinero obtenido en la subasta del MALI han renovado sus tiendas para vender a los turistas los tradicionales toritos de Pucará. En cada stand se muestra un pedazo de historia y las tradiciones de las manos puneñas.



POR:
**DIANA
GONZALES
OBANDO**



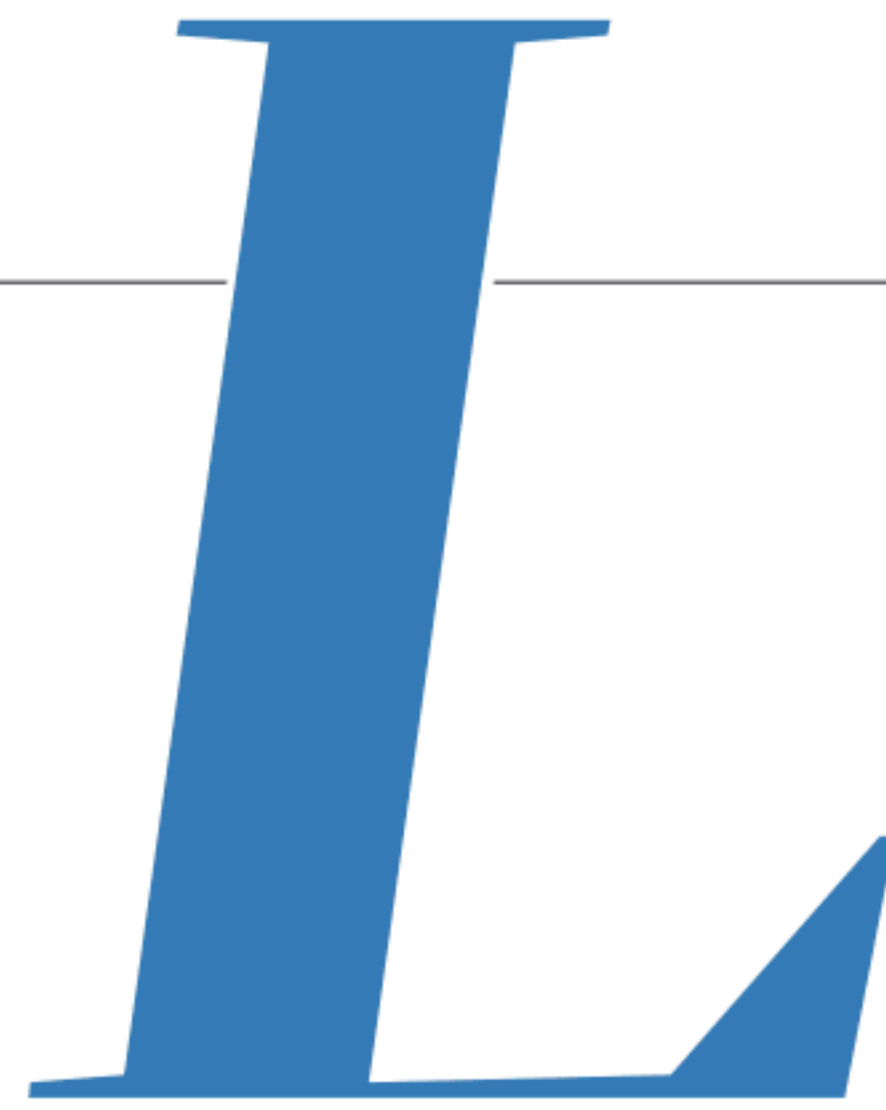


EL ARTE DETRÁS DE LOS TORITOS DE PUCARÁ MARAVILLA POR SUS DIVERSAS TÉCNICAS, COLORES, MATICES Y PROFUNDIDAD HISTÓRICA.



Durante la inauguración llegó también Pacífico Salud para realizar tamizajes de hemoglobina para niños, gestantes y adultos mayores. Se entregaron suplementos de hierro y accedieron a teleconsultas con doctores en pediatría y en medicina general. Esta acción benefició a más de 200 personas en Pucará.

LOS MURALISTAS PUNEÑOS HERNÁN GIL MAMANI Y GUSTAVO RAÚL QUISPE CÁCERES FUERON LOS ENCARGADOS DE CREAR LOS DISEÑOS, INSPIRADOS EN LA ICONOGRAFÍA DE PUCARÁ.



La Federación Única de Artesanos de Pucará está imparable. En abril de este año, **Somos** viajó a conocer a sus artistas así como las piezas, estilos e historia detrás de sus toritos de Pucará, símbolo de protección que inspiró la creación del Torito de Pacífico. “Desde su creación, en 2024, asumimos un compromiso con la federación buscando impulsar el desarrollo, que promuevan su arte a más personas y que se continúe fomentando el progreso de sus talleres y sus capacidades financieras”, nos dice Jorge Lazo, gerente de Asuntos Corporativos y Sostenibilidad de Pacífico Seguros, como algunas de las acciones vinculadas a este compromiso. El año pasado se realizaron talleres de inclusión financiera, de estrategias de marketing digital y de redes sociales con los artesanos para que puedan difundir sus negocios. Y este año, en abril, se hizo la primera subasta silenciosa en el Museo de Arte de Lima donde se recaudaron S/35.000 en piezas que los artesanos diseñaron específicamente para la ocasión.

Después de conversaciones, los artesanos acordaron darle un “cambio de look” a las tiendas ubicadas sobre la carretera donde se ofrecen sus productos, en Pucará, Puno. Si bien se encuentran en la entrada al pueblo, estaban descuidadas, no tenían almacenes y no eran atractivas para los turistas que andaban de paso en este punto de tránsito hacia Cusco y Juliaca. Tampoco había una señalización que indicase que en este lugar se encontraba oficialmente el arte de la federación. Ahora lo hay.

Para lograrlo, se convocó a los muralistas puneños Hernán Gil Mamani y Gustavo Raúl Quispe Cáceres, quienes crearon un diseño acorde con cada una de las personas miembros de la federación. Así, han sido representados en cada stand, inspirados en la iconografía de Pucará, los saberes ancestrales de la protección del torito y el valor de la mujer pucareña muy presente en esta localidad. El 8 de noviembre se inauguraron las tiendas y se coordinó con agencias de turismo la llegada de visitantes, de tal manera que no se regresen a sus lugares de origen sin conocer —y después de comprar— todo el simbolismo de los toritos de Pucará de las manos de sus propios productores.

“Se está viendo el impacto y luego vienen los siguientes pasos. Hemos descubierto una necesidad latente en los hornos. Estamos trabajando un prototipo que les cueste muy barato, les permita trabajar con una mayor velocidad y no sea dañino para ellos”, señala Lazo. Así se mejorará la infraestructura de la localidad enfocada en sus negocios. También, hacia el próximo año, se buscará generar alianzas con agencias de turismo ahora que las tiendas están en su mejor estado y continuar capacitando a los artesanos de manera digital para que postulen a concursos que les permitan llevar su arte a distintos lugares. Los toritos de Pucará tienen para rato y, a este paso, continuarán asombrando a todo el país. //

LA CAPILLA DEL HOMBRE ES UN MUSEO DE ARTE CONSTRUIDO EN QUITO POR INICIATIVA DEL PINTOR ECUATORIANO OSWALDO GUAYASAMÍN.

LA PLAZA SAN FRANCISCO ES UNA DE LAS MÁS BELLAS DE LA CAPITAL QUITEÑA. AQUÍ SE ERIGE UNA PARROQUIA BARROCA DEL MISMO NOMBRE.



Rutas ♦ **Quito**

En la mitad del mundo

En la capital ecuatoriana, pasado y presente se cruzan en cada esquina. Este es un recorrido de tres días cargado de cultura, sabores y tradiciones, a 2.850 metros de altura.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTOS:
RICHARD HIRANO

A penas el avión atraviesa las nubes, Quito se despliega a través de un extenso valle custodiado por los Andes. El aire se siente más ligero, casi un recordatorio de que uno ha llegado a la segunda capital más alta del planeta. Desde el aeropuerto Mariscal Sucre nos trasladamos a nuestro punto de partida: el centro histórico. Un lugar donde la vida transcurre entre iglesias, plazas empedradas y balcones coloridos.

Arrancamos la caminata por una calle empinada que nos conduce a la Basílica del Voto Nacional, una colosal obra arquitectónica de estilo neogótico. Sus torres rasgan el cielo andino y, en lugar de gárgolas, se asoman iguanas, tortugas y cóndores tallados en piedra. No es casualidad que esta iglesia represente una de las postales más icónicas de Quito.

A pocas cuadras nos espera la Plaza Grande, un espacio donde conflu-



EL MUSEO DE SITIO INTIÑAN, EN LA CIUDAD MITAD DEL MUNDO, HACE SENTIR AL VISITANTE LA EXPERIENCIA DE ESTAR SOBRE LA LATITUD CERO.

yen el poder político y la memoria histórica: el Palacio de Carondelet, la catedral y el palacio municipal. Los portales que la rodean enmarcan un escenario donde desfilan tanto turistas como quiteños en su vida diaria. Nuestra siguiente parada es una joya barroca: la Iglesia de la Compañía de Jesús. Entrar en ella es un golpe de luz dorada. Sus muros, altares y columnas, recubiertos con pan de oro, envuelven al visitante en un resplandor que refuerza la sensación de estar en un lugar profundamente religioso.

La ruta por el centro nos lleva finalmente a la Plaza de San Francisco, vigilada por la iglesia del mismo nombre. El atrio se abre como un balcón hacia la ciudad, y desde allí se siente cómo Quito combina lo monumental con lo popular: niños que corren tras las palomas, vendedores de dulces, músicos callejeros y, detrás, la fachada blanca del templo que guarda siglos de devoción.

Dónde comer en Quito



QUITU

Quito propone un menú degustación que recorre el Ecuador a través de ingredientes locales y técnicas contemporáneas. Cada paso refleja una región (sierra, costa o Amazonía) y busca contar el origen de los productos.



CAFFÉ & NATA

Otra buena opción de desayunos. Su menú es muy completo: tiene opciones costeñas, como el omelette de camarón; desayunos andinos, como el tigrillo con estofado de camarón o bistec; y desayunos internacionales.



CASA GANGOTENA

Ofrece una cocina mestiza elegante que reinterpreta recetas tradicionales ecuatorianas en un entorno histórico. Su carta combina sabores locales —desde cebiches y pescados hasta carnes de cocción lenta y postres con cacao— con un servicio preciso

EXPLORANDO MUNDOS

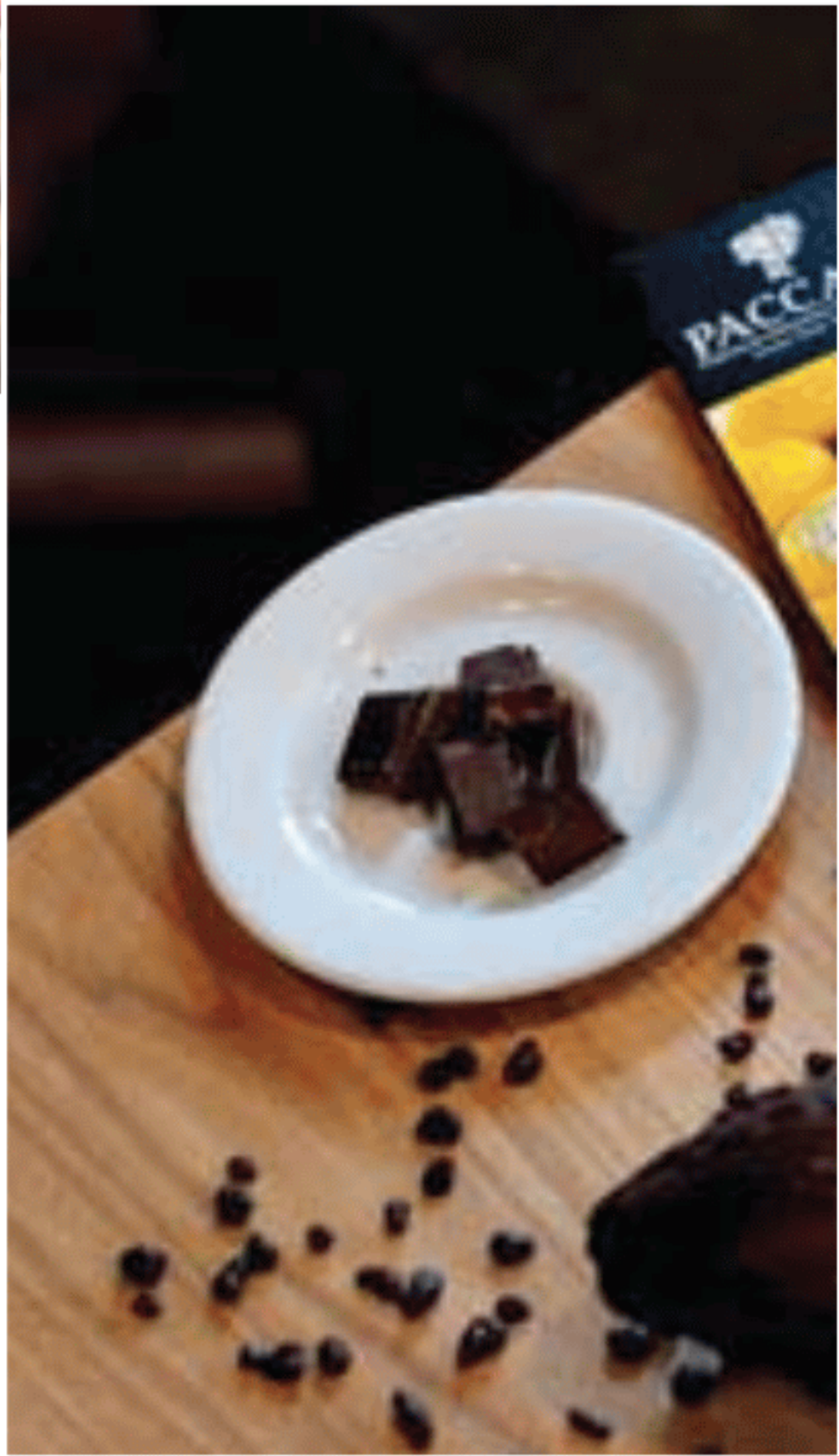
El segundo día en Quito, decidimos visitar dos puntos de interés fuera del casco histórico. El primero de ellos es la Capilla del Hombre, en el barrio de Bellavista, un museo que resguarda la obra del afamado pintor ecuatoriano Oswaldo Guayasamín. Dividido en tres niveles circulares, este espacio fue concebido para honrar las distintas luchas del ser humano a través de la historia. En las salas de exposición se pueden apreciar cuadros de mediano y gran formato, donde destacan rostros desgarrados, manos que claman y cuerpos apilados. Un viaje necesario para comprender el genio creativo de uno de los artistas latinoamericanos más influyentes del siglo XX.

Nuestra segunda parada del día es la Ciudad de la Mitad del Mundo, ubicada una hora a las afueras de Quito. Este lugar nos recibe con música, colores y un obelisco que señala ese punto imaginario que divide al planeta en dos: la línea ecuatorial. El museo de sitio Intiñan, cerca del complejo, es una invitación a recorrer la diversidad del país a través de sus pueblos originarios, su cosmovisión y sus lenguas. Pero lo más llamativo ocurre afuera, sobre una línea roja que separa el hemisferio norte del sur. Allí es posible



EL MERCADO DE IÑAQUITO, UBICADO EN EL NORTE DE QUITO, FUNCIONA DESDE HACE CUARENTA AÑOS Y ES CONOCIDO POR SU AMPLIA OFERTA GASTRONÓMICA

“
CADA VISITANTE RECIBE UN DIPLOMA OFICIAL QUE CERTIFICA SU PASO POR AMBOS HEMISFERIOS, LO QUE CONVIERTE ESTA EXPERIENCIA EN ALGO AÚN MÁS MEMORABLE





LA IGLESIA COMPAÑÍA DE JESÚS, EN EL CENTRO DE LA CIUDAD, ASOMBRA A LOS VISITANTES POR SUS DETALLES ARQUITECTÓNICOS EN PAN DE ORO.



LA MARCA DE CACAO Y CAFÉ PACCARI ES UNA DE LAS MÁS EMBLEMÁTICAS DE ECUADOR. TIENE UN ACOGEDOR LOCAL EN LA MISMA PLAZA GRANDE DE QUITO.

realizar una serie de experimentos: intentar mantener el equilibrio sobre la línea, colocar un huevo en un clavo o sentir cómo cambia nuestro peso al movernos de un lado al otro.

Al final, cada visitante recibe un diploma oficial que certifica su paso por ambos hemisferios, lo que convierte esta experiencia en algo aún más memorable.

IDENTIDAD CULINARIA

El tercer y último día nos dedicamos a disfrutar los sabores de esta ciudad andina. Una buena manera de descubrir la gastronomía ecuatoriana es visitando el mercado de Iñaquito, en el barrio La Carolina. El bullicio de los puestos se mezcla con el vapor de las ollas donde se cuece el encebollado, un caldo humeante de pescado y yuca que devuelve fuerzas a cualquier viajero. Al lado, una vendedora aplasta con destreza el plátano verde para darle forma al bolón, una esfera dorada que guarda en su interior queso o chicharrón. Desayunar aquí no es solo probar sabores; es sumergirse en la cotidianidad quiteña.

Almorzamos en Casa Gangotea, un hotel boutique situado frente a la Plaza San Francisco. Su propuesta, basada en la “cocina mestiza”, fusiona ingredientes ancestrales con técnicas de vanguardia. El menú cambia según la temporada, pero siempre ofrece sabores locales reinventados, como cebiches con camarones y combinaciones frutales, platos a base de paiche amazónico y cordero andino, y postres hechos con cacao ecuatoriano.

Para la cena, nos invitan al restaurante Quito, un espacio de autor que celebra la identidad ecuatoriana a través de una cocina creativa y profundamente conectada con su territorio. Bajo la dirección del chef Juan Sebastián Pérez, el lugar ofrece principalmente un menú degustación que varía según la estación. La experiencia es un viaje de once pasos por el territorio ecuatoriano, donde se puede probar un espectacular plato de raya con palo santo, langostinos al ajo y mantequilla, paiche, cordero, empanadas, maduros con queso, entre otras delicias.

Entre aromas que quedarán grabados por siempre en nuestra memoria, nos despedimos de esta fascinante capital ecuatoriana. //

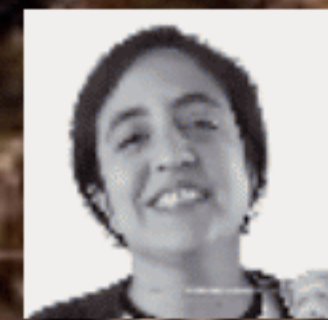
Innovación

LA HERENCIA DE LA ALPACA



NEGRA

A 4.100 m.s.n.m., llegamos a la Estación Científica de Pacamarca, en Puno, donde nos encontramos con el hato de alpacas negras más grande del mundo. Su programa de mejora genética está dando frutos, beneficiando a los productores, a la investigación de estos camélidos y sorprendiendo al mundo con su maravilloso color.



DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS:
RICHARD HIRANO

EN LA ESTACIÓN CIENTÍFICA DE PACOMARCA (LLALLI, PUNO) HAY 2.500 ALPACAS, DE LAS CUALES 1.100 SON DE COLOR NEGRO. SE ENCUENTRAN DE DOS TIPOS: HUACAYA Y SURI, ESTE ÚLTIMO EN MENOR CANTIDAD.



os esperaban unas cinco horas en camioneta desde la ciudad de Arequipa hasta Llalli, en Puno, a más de 4 mil m.s.n.m., donde se encuentra la Estación Científica de Pacamarca. El volcán Misti nos persiguió en toda la ruta. A mayor altura —y con algunos malestares propios del soroche—, los paisajes se volvían más impresionantes. Grupos de vicuñas pastaban tranquilas cerca de gélidas lagunas, las vizcachas se escondían del ruido humano y llamas o alpacas aparecían de vez en cuando a lo largo del camino.

Nuestro guía todoterreno fue el experto en mejora genética Alan Cruz, y con él llegamos a Pacamarca. Un rebaño de alpacas negras muy jóvenes nos esperaban en silencio sin alterarse por nuestra presencia.

Desde el año 2012, Cruz está involucrado en la estación científica. Hoy, como gerente de Desarrollo Genético, nos explica los detalles de este minucioso y largo proceso que busca afinar la fibra de las alpacas, mejorarlas genéticamente y, en el caso que motivó nuestra visita, el programa que está revalorando a las consentidas yanapaco ('alpaca negra' en quechua), esos 1.100 elegantes ejemplares cuya fibra para prendas de lujo llama

la atención del mundo y que en un momento estuvo al borde de la extinción.

BLACK ALPACA

En el pasado, por la demanda del mercado, un 80% de las alpacas eran blancas debido a que se pueden teñir de cualquier color (amarillo, paste, beige, uva, etc). Un 20% eran de colores y las negras casi no figuraban. Solo basta recordar a un personaje como Frank Sinatra, quien popularizó entre los años 50 y 60 un suéter de alpaca para jugar golf. Pero en 2018 todo cambió. Ante el interés de la marca japonesa The Inoue Brothers por esta extravagante fibra negra al natural y con mucho potencial de exclusividad para sus clientes, en Pacamarca decidieron apostar por las yanapaco: “Compramos la mayor cantidad de alpacas negras que se podían adquirir, una por una, en todo el Perú. Trajimos a Pacamarca casi medio millar de alpacas, algunas llegaron preñadas. Con esa población empezamos el programa genético. Pensamos que sería sencillo, pero no fue así”, recuerda Alan Cruz sobre los inicios del programa Black Alpaca. En estos ejemplares había varias tonalidades de negro: algunos puros, otros manchados



De los dos tipos de alpaca que tenemos —la huacaya y la suri—, se están concentrando en las huacayas porque para el programa de mejora genética se necesitan muchos ejemplares, y las suri son más escasas.





EL DOCTOR ALAN CRUZ BAJO UN ATARDECER EN LA ESTACIÓN CIENTÍFICA DE PACOMARCA. EL EXPERTO EN MEJORA GENÉTICA LIDERA ESTE AMBICIOSO PROYECTO CUYOS RESULTADOS DAN LA VUELTA AL MUNDO.

700 VISITAS

al año reciben en la Estación Científica de Pacamarca, entre productores, periodistas, consumidores, clientes, estudiantes o profesores. Con autorización, pueden pasar la noche en sus instalaciones.

24 SOLES

está costando aproximadamente la libra de fibra de alpaca en el mercado actual. El precio de la fibra de alpaca negra ya igualó al precio de la blanca.



LUIS CHACCA MAMANI, VETERINARIO DE PACOMARCA, MUESTRA EL SOFTWARE CON EL QUE SE VISUALIZA Y RECOGE LA DATA DE LA MEDULACIÓN DE LA FIBRA DE ALPACA.

◆◆ El programa de mejora genética viene dando seguimiento a siete generaciones de alpacas. Como resultado, se ha obtenido 13 millones de datos que conforman la base de datos de alpacas más grande del mundo.

◆◆ La calidad más fina a la que se puede llegar con la fibra de la alpaca negra es baby alpaca. Todavía faltan muchos años de trabajo genético para lograr la finura de las blancas.



EN INCA TOPS SE MANEJAN NUEVE COLORES DE ALPACAS Y UNA VARIACIÓN DE 22 TONALIDADES PARA LA INDUSTRIA.

o rojizos. Además, sucede que al cruzarlas existe un porcentaje de segregación de otros colores; es decir, no siempre al cruzar dos negras se producirá una cría negra. “De cada 10 montas negras, solo cinco daban crías de ese mismo color — señala Cruz—. El programa Black Alpaca comprende el negro y el negro rojizo porque estos también producen negros. Por este tipo de información es importante tener datos”, dice el experto en mejora genética. También se puede conocer la probabilidad de que sus hijos sean negros y así ser elegidos para reproducirse durante 10 años. Los que no, se comparten con los productores locales.

Se trata de un reto a largo plazo que tiene mucho de innovación científica con talento peruano. Desde el laboratorio de Estación Científica de Pacamarca, Alan Cruz nos cuenta que en estos 25 años de trabajo han construido la mayor base de datos de alpaca del mundo. Pueden tener información invaluable, un mapa de cada ejemplar y así reconocer a los mejores. Del mismo modo, junto a su equipo continúan trabajando por desaparecer ese picor de la fibra, analizando sus profundidades, específicamente la médula, cuyo volumen incide en el confort y las propiedades



Andrés Chaves
GERENTE GENERAL
DE INCA TOPS

TENEMOS LAS ALPACAS MÁS FINAS DEL MUNDO, DE ALTO VALOR GENÉTICO, Y LAS COMPARTIMOS CON LAS COMUNIDADES, DE TAL MANERA QUE PUEDAN AFINAR LA CALIDAD DE SUS FIBRAS Y MEJORAR SUS PRECIOS

Esquila limpia

♦♦ Para Alan Cruz, gerente de Desarrollo Genético de la Estación Científica de Pacamarca, el mercado de la esquila debe cambiar de pagar solo por peso a pagar por calidad y peso, y eso es lo que se está haciendo en Pacamarca. Es una forma de incentivar la mejora de los procesos: “Veinte años atrás propusimos un sistema de Inca Esquila que el Estado peruano adoptó en 2009 y lo promulgó en 2014 como buenas prácticas de esquila y manejo de vellón. Ahora, la Inca Esquila propuesta por Pacamarca es norma técnica nacional”.

RICHARD HIRANO



RICHARD HIRANO



VICTORIA BORDA (52) TIENE MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA TRABAJANDO CON FIBRAS. ES PARTE DEL ÁREA DE PRODUCCIÓN DE INCA TOPS, DONDE SE CLASIFICAN, LIMPIAN Y PEINAN PARA CONVERTIRSE EN TOPS E HILOS BLANCOS, NEGROS Y DE OTROS COLORES.

termorreguladoras de la prenda.

Desde el lado ecológico, al no necesitar teñirse, la fibra negra no genera una huella hídrica y energética, su uso es más ecoamigable que otros productos. Los esfuerzos por revalorar la alpaca negra y hacerla sostenible están dando frutos, comenta Alan, pues a la fecha el precio de la fibra se ha igualado al de la alpaca blanca, lo cual beneficia también a cerca de mil familias productoras de distintas comunidades con las que trabajan.

MAESTRAS DE LO FINO

Ya en la fábrica de Inca Tops, en la ciudad de Arequipa, su gerente general, Andrés Chaves, nos guía en un recorrido para conocer las instalaciones y los procesos por los que pasan las fibras negras, blancas y demás variaciones hasta llegar a convertirse en hilos y tops. “Todos los años donamos alpacas negras a comunidades para que también promuevan esa ventaja competitiva. Tenemos las alpacas más finas



KUNA

del mundo, de alto valor genético, y el conocimiento que compartimos con las comunidades, de tal manera que puedan afinar la calidad de sus fibras y mejorar sus precios”, complementa Chaves.

Aquí se acopian cientos de fardos de toda la sierra, desde Cerro de Pasco hasta regiones del sur del país, como Arequipa, Moquegua, Puno y Cusco. Se comienza categorizando el material en extrafino, fino, semifino y grueso. Después se clasifica (por finura y por color), pasa a lavado y peinado. Aquí se hace el top, el producto final de esta planta y el insumo del hilo de alpaca. “Somos la única empresa que trabaja el Royal de 18 y 19 micrones; es el más fino de la industria. Luego, el Imperial, que es de 17 micrones; y Sixteen, de 16 micrones: calidades que nadie más trabaja en el mundo”, sostiene Chaves. Los resultados se están logrando con la mejora genética y el ‘know how’ que permite a las maestras clasificar las fibras con alta

precisión.

El trabajo es 100% manual y lo realizan principalmente mujeres de gran tacto. La clasificadora del área de producción textil, Victoria Borda, tiene más de 30 años de experiencia y trabaja en Inca Tops desde 2011: “Siempre he trabajado con el color. Hay que tener mucha responsabilidad y mucho empeño porque los colores varían: en la mañana es uno y otro en la tarde. Si yo fallo en la categorización, hay que retroceder un paso”. El color negro, dice Victoria, es más complicado. Hay que quitar las pajas, residuos y los blanquitos que son contaminantes. “Para una buena clasificación hay que tener buen tacto, buena vista y concentración”, resalta la maestra.

Con muchas personas de por medio, trabajadores, productores, alpaqueros, técnicos e investigadores, el camino de la alpaca negra todavía continuará escribiéndose y brillando en el mundo. //

IMAGEN DE LA COLECCIÓN BLACK ALPACA DE LA MARCA KUNA, ELABORADA CON LA FIBRA DE COLOR NEGRO PURO, PRESERVANDO ASÍ LA ESENCIA MÁS NATURAL DEL COLOR.

ABC DE LAS VITAMINAS



POR:
**MILENKA
DUARTE**

Salud

Comprender para qué sirve cada vitamina es clave para evitar excesos, deficiencias o mezclas inadecuadas. Esta guía reúne lo esencial: su función, en qué alimentos encontrarlas y cómo aprovecharlas sin caer en la desinformación.

Evita combinar vitamina C en dosis altas con B12, y el calcio con hierro o zinc. Tampoco mezcles hierro con vitamina E o vitamina K con anticoagulantes.

B12

B12

Esencial para el sistema nervioso, ya que mantiene la vaina de mielina que recubre los nervios. Colabora con el ácido fólico en la síntesis de ADN y la producción de glóbulos rojos. Solo está en alimentos de origen animal: hígado, mariscos, carnes, pescado, huevos y lácteos. Veganos requieren alimentos fortificados o suplementos.

B5

B5

Participa en la formación de coenzima A, fundamental para obtener energía. También interviene en la síntesis de hormonas esteroideas, colesterol y neurotransmisores. Se encuentra en hígado, pollo, yema de huevo, champiñones, palta, cereales integrales y legumbres.

B6

B6

Actúa en más de 100 reacciones enzimáticas, principalmente en el metabolismo de proteínas y aminoácidos. Es esencial para producir neurotransmisores como serotonina y dopamina, y para formar glóbulos rojos. Está en pescados, pollo, garbanzos, plátano, papa, nueces y cereales integrales.

D

D

Regula el calcio y el fósforo, esenciales para huesos y dientes. Favorece la función muscular e inmunológica. Su principal fuente es la exposición solar; en alimentos está en pescados grasos, aceite de hígado de bacalao, yema y productos fortificados. Su déficit es muy común.

A

Indispensable para la visión, la piel y las defensas. Forma parte de la rodopsina, necesaria para ver con poca luz, y mantiene las mucosas que actúan como barreras naturales. Se obtiene del hígado, lácteos enteros, yemas, zanahorias, camote, calabaza, espinacas, acelga y mango.

B

Ayuda a transformar los carbohidratos en energía y es esencial para el sistema nervioso y los músculos. Su déficit puede causar fatiga y alteraciones neurológicas. Está presente en cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas y frutos secos. Es una vitamina hidrosoluble que debe consumirse regularmente.

C

Conocida por su efecto antioxidante, ayuda a la cicatrización, la síntesis de colágeno y la protección frente al estrés oxidativo. Además, mejora la absorción del hierro vegetal y refuerza la inmunidad. Está en cítricos, camu camu, kiwi, fresas, pimienta, brócoli y guayaba.

B₉

Fundamental para la síntesis y reparación del ADN y para la formación de glóbulos rojos. Durante el embarazo ayuda a prevenir defectos del tubo neural. Se obtiene de legumbres, verduras verdes, espárragos, palta, naranja y semillas. Su absorción es mayor en alimentos frescos y bien conservados.

B₃

Clave para cientos de reacciones celulares relacionadas con energía, digestión y reparación del ADN. Favorece el funcionamiento del sistema nervioso y la piel. Sus fuentes principales son carnes magras, pollo, pescados como atún o salmón, maní, granos enteros, legumbres y café tostado.

B₁**B₉****B₃****C****E****B₂****K****B₂**

Participa en la producción de energía y contribuye a la salud ocular, la piel y las mucosas. También interviene en el metabolismo de grasas y proteínas. Se encuentra en lácteos, hígado, almendras, huevos y verduras de hoja verde como espinacas o acelgas.

E

Antioxidante que protege membranas celulares del daño oxidativo y contribuye a la salud cardiovascular e inmunológica. Sus mejores fuentes son aceites vegetales como girasol y germen de trigo, frutos secos, semillas y verduras como espinaca y brócoli. Es liposoluble y requiere grasas saludables para absorberse.

K

Importante para la coagulación sanguínea y la salud ósea, pues activa proteínas que fijan el calcio en los huesos. Se encuentra en verduras verdes como kale, espinaca, acelga, brócoli y coles de Bruselas. También puede interferir con anticoagulantes, por lo que requiere supervisión médica.

UN JUGUETE DE COLECCIÓN

El empresario y creador de contenido

Damián Ode convirtió su Ford Rat Rod en el carro ganador del Hot Wheels Legends Tour Perú, un triunfo que nació de una pasión familiar. Esta es su historia.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTOS:
DIEGO MORENO

Para Damián Ode, los carros no son simples máquinas: son juguetes grandes, rompecabezas de metal que lo han acompañado desde que tiene memoria. Su historia con ellos empezó en Ica, su tierra natal. Allí vio por primera vez la Chevy pick-up del 52, que luego sería su primer auto. “Hasta ahora la tengo”, dice con orgullo. Aquella camioneta fue el inicio de una vida marcada por la mecánica, el olor a fierro y la curiosidad de armar y desarmar piezas automotrices.

Con los años, llegaron otros modelos de colección: la Land Cruiser del 73, de la época en que nació, con la que se iba de pesca con su hermano; o el vocho del 63, uno de sus engreídos, que hoy está rifando (más detalles, en sus cuentas de Facebook e Instagram). “Me da pena desprenderme, pero también hay que rotar. Cada carro es un mundo en sí mismo y, dependiendo de sus condiciones, implica un presupuesto”, explica.

MI CARRO GANADOR

Justo antes de la pandemia, llegó a su vida un espectacular Ford Rat Rod de 1928, gracias a su tío Alfredo Nieves, especialista en autos antiguos. Damián se encargó de adaptarlo a su estilo y sus necesidades. “Yo lo terminé de customizar. Le puse todo lo que me gusta, a mi medida. Es un juguetito bonito”, cuenta.

No se trata de un modelo de exhibición: es un vehículo que utiliza como



DAMIÁN A BORDO DE SU FORD RAT ROD DE 1928, CON ÉL RECORRE LAS CALLES Y AVENIDAS DE LIMA.

COMO TROFEO, LA MARCA HOT WHEELS LE ENTREGÓ AL GANADOR UN MODELO A ESCALA PERSONALIZADO.



Encendiendo motores

♦♦ El Hot Wheels Legend Tour celebró su primera edición en el Perú, sumándose a México, Chile, Colombia y Brasil en la región. El objetivo del concurso es encontrar el auto customizado más original para que represente al país en la final latinoamericana. El vehículo que gane el certamen continental será immortalizado como parte del mundo de Hot Wheels con una producción a escala.



parte de su rutina diaria. Con él sale todos los días de su casa a reuniones de trabajo o a visitar sus negocios (Arnold's, La Basílica y Del Carajo), generando en el camino risas y gestos de sorpresa entre quienes lo ven sortear el tráfico limeño a bordo de su "carcocha".

Fuera de las pistas de la ciudad, este auto centenario cobró especial protagonismo en el concurso Hot Wheels Legends Tour Perú, que este año llegó por primera vez al país. Desde 2018, la popular marca de automóviles a escala premia la autenticidad, la creatividad y el espíritu de garaje, reconociendo el talento de quienes llevan "su pasión por los autos al máximo nivel".

Su hijo Maher fue quien lo animó a participar. Damián envió fotos, la historia completa del carro y, semanas después, les confirmaron que estaban en la final. Su Ford Rat Rod se enfrentó a otros cien modelos de colección y a un jurado conformado por diseñadores de Hot Wheels, especialistas y celebridades del mundo automotor.

Después de varios días de deliberación, llegó el mensaje esperado: su auto se había consagrado ganador del certamen. Le enviaron un modelo único de Hot Wheels a modo de trofeo, que hoy atesora como símbolo de una afición que lo acompaña desde chico. "Nunca pensé que este hobby me iba a dar algún tipo de premio. Me siento muy contento, pero el reconocimiento que más disfruto es cuando los niños me saludan en los semáforos, o cuando personas se me acercan a pedir fotos o grabar el carro", sostiene Damián.

Una prueba de que las historias con finales felices suelen construirse con paciencia y dedicación, pieza por pieza. //

Circo beat



POR: **VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA**
@victoridrogo_

1.



1/

Musas.
Paula Chirinos, Alessia Rovegno y Lucía Gallese coinciden en el evento Beauty Glow with G&G Joyeros by Cara Sanctuary. Miraflores.

2/

Los más 'top'.
Cristóbal Faunes, Esteffany Capillo y Édgar Bonilla, contentos con sus galardones del evento Masters of the Craft. JW Marriott Hotel. Miraflores.

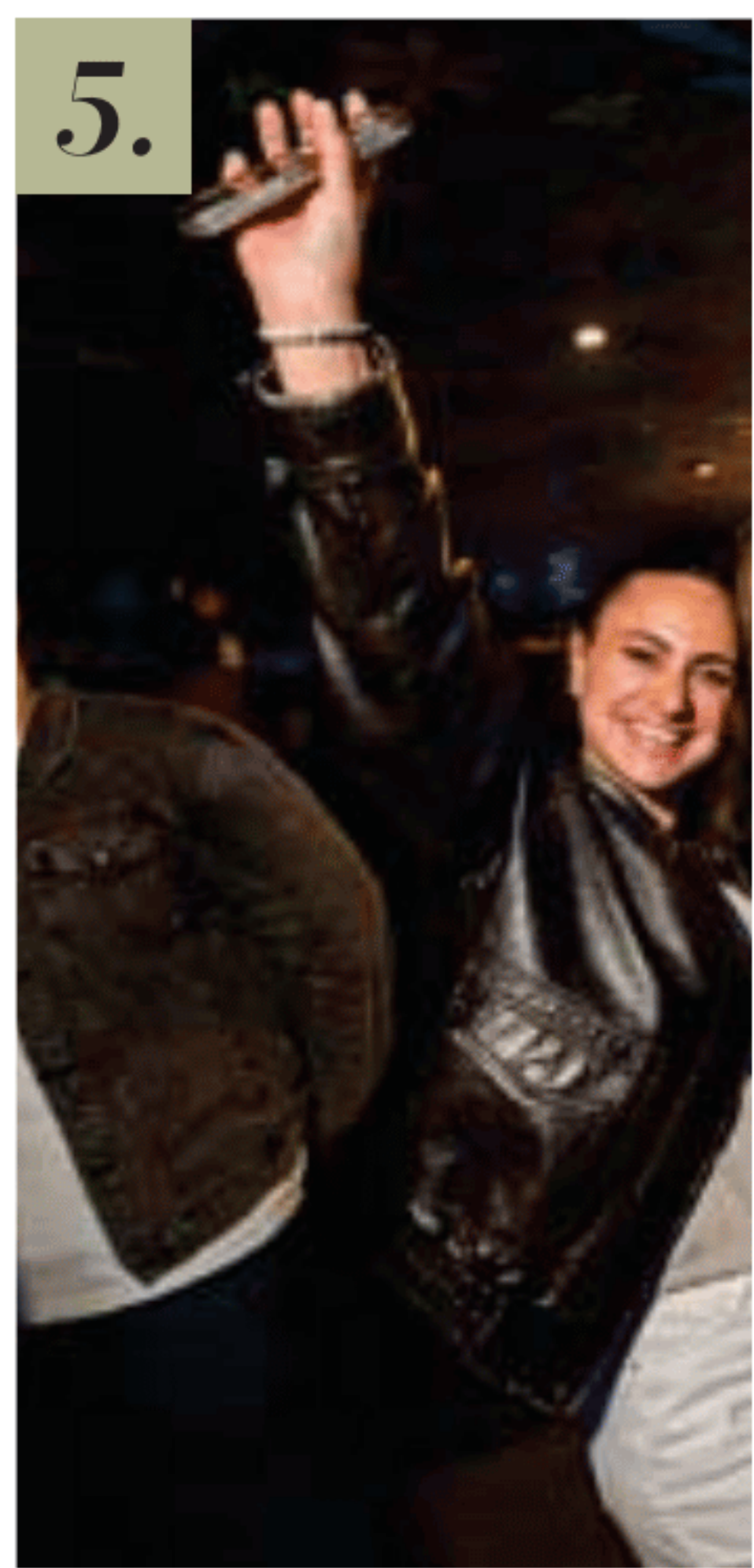
3/

Colegas.
Massimiliano Mazzanti y Eduardo Lavado se dan cita en Tertulias Ítalo-Peruanas, organizada por la Universidad de Lima. Pueblo Libre.

3.



5.



2.



4.

4/

Regias.
Paloma Guinand destaca en el lanzamiento de la colección Qantu, de Joyería Murguía. Hotel B, Barranco.



VALENTINA ASTUHUAMÁN



Lanzamientos,
concursos
gastronómicos
y celebraciones
refuerzan
nuestros lazos
de cara al fin de
año. Revíelos en
nuestro recorrido
fotográfico.

8.



9.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

7.



6.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

5/

Que no pare la fiesta.
Camila Mariani, Danae Silvestri y Valeria del Águila disfrutaron del primer aniversario del bar Los Juárez. Barranco.

6/

Entre amigas.
Ivanna Zlatar, Luciana O'Donnell y María Alejandra Quintana celebran el primer año de Los Juárez, icónico bar que rinde homenaje a la cultura mexicana. Barranco.

7/

De etiqueta.
Marco Aveggio, Patricia Stuart y Enrique Bonilla en Tertulias Ítalo-Peruanas. Antigua Taberna Queirolo, Pueblo Libre.

8/

'Sporty' chic.
Arli Cassiani, Beatriz Benavente y Mayumi Yamashita en el lanzamiento oficial de la agencia Pacto PR. The Coffee, Surco.

9/

'Cheers'.
Jimena López Maya y Luana Barrón, reunidas en la presentación de Qantu, por Joyería Murguía. Hotel B, Barranco.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:
mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe



11.



15.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



12.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



10.



14.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

13.



15/

Maestros de la cocina.

Diego Muñoz, Francesca Ferreyros y Pedro Miguel Schiaffino se lucen como jueces de la categoría gastronomía en el evento Masters of the Craft. JW Marriott Hotel, Miraflores

14/

En familia.

Daniel, Luciana, Raúl y Rafael Jiménez acuden al lanzamiento de la colección Qantu, celebración de Joyería Murguía que conmemora los 15 años de su colección en ópalo rosa. Barranco.

13/

El jefe.

Martín León, fundador de Pacto PR, celebra su lanzamiento como agencia creativa en The Coffee, Surco.

10/

Ritmo y sazón.

Jorge Rodríguez Grández, Luis Rodríguez y Danny Johnston festejan el lanzamiento de la colaboración entre Ukaw Chocolate y Los Mirlos. Barranco.

11/

Celebración necesaria.

Claudia Consiglieri, Gabriela D'Onofrio, María Teresa Guzzanti D'Onofrio y Jorge Medicina Di Paolo en el encuentro Tertulias Ítalo-Peruanas, que celebró a los italianos y su legado en el Perú. Taberna Queirolo, Pueblo Libre.

12/

A la mexicana.

Juan Alberto Bravo y Orlando Reátegui se dan cita en el primer aniversario de Los Juárez. Barranco.

FOTOS: VALENTINA ASTUHUAMÁN

18.



19.



17.



20.



16.

Experiencias **EC**

Exclusivo para suscriptores

*Una selección de suscriptores de **El Comercio** y sus acompañantes disfrutaron de una velada que celebró la tradición vinícola francesa de Burdeos y su entronización como nuevos ‘commandeurs’, en el hotel Pullman de Miraflores.*

16/

Postal del recuerdo.
La velada se llevó a cabo gracias a Maison Sicet y a la Commanderie du Vin de Bordeaux.

17/

Superatentos.
Afortunados suscriptores de **El Comercio** participaron en una inolvidable cata y maridaje en el hotel Pullman de Miraflores.

18/

Salud, compadre.
Vincent Sicet, Emerson Gálvez y Danillo Galarza, presentes en la cata y maridaje con suscriptores de **El Comercio**.

19/

Guía única.
Vincent Sicet, fundador de La Maison Sicet, guio la experiencia que celebra la tradición y cultura francesa.

20/

Buena dupla.
Harold Cruz e Isabel Scate disfrutaron de la cata y maridaje organizada por el Club de Suscriptores de **El Comercio**. Hotel Pullman, Miraflores.

♦ **Gastronomía**

LOMO SALTADO

PARA EL MUNDO

Doomo Saltado obtuvo un reconocimiento como Restaurante Internacional del Año, otorgado por Certified Angus Beef. La propuesta, que también recibió un premio Somos al mejor lomo saltado del Perú en 2024, viene conquistando al público con una succulenta receta que combina toques criollos y asiáticos.



POR:
PIERINA DENEGRI DAVIES

Doomo Saltado nació en 2011 casi por intuición familiar. Una receta casera, reservada para ocasiones especiales, terminó convirtiéndose en el corazón de un proyecto que hoy es un referente del ‘comfort food’ en Lima. Aquella chispa se transformó primero en un pequeño local en Jesús María y, con el tiempo, en una marca que parece no dejar de crecer.

El secreto, dice uno de los socios, no está solo en la técnica —ese flameado individual que garantiza el ahumado preciso— ni en trabajar con insumos seleccionados cuidadosamente. También está en la capacidad de entregar al cliente un plato que sabe a casa, pero que siempre sorprende con un giro interesante y sabroso. En la carta conviven versio-

ALESSANDRO CURRARINO

EDINHO HAYASHIDA
ES UNO DE LOS
SOCIOS DETRÁS
DE LA COMPLETA
PROPUESTA DE
DOOMO SALTADO.

Un poco de historia

El lomo saltado no tiene un origen documentado, pero se sabe que es resultado de la cocina chino-peruana. Con el arribo de los primeros inmigrantes chinos a nuestro país, desde 1849, llegaron también insumos, utensilios y una sazón particular que se disfrutaría en los chifas. Entre los más importantes está el wok, una sartén profunda e ideal para salteados flambeados como este querido plato.

EL LOMO SALTADO
DE CARNE ANGUS SE
PUEDE DISFRUTAR
CON NUEVE
OPCIONES DE
ACOMPAÑAMIENTOS.

EL RESTAURANTE
OBTUVO EL GALARDÓN
CERTIFIED ANGUS
BEEF INTERNATIONAL
RESTAURANT OF
THE YEAR EN TEXAS,
ESTADOS UNIDOS.



nes que muestran la versatilidad del lomo: con tallarines a la huancaína, con tacu tacu, con causa o con ensalada, entre otras. Cada plato se prepara al instante, respetando ese diálogo entre fuego alto y jugosidad que marca su estilo.

En 2024, Doomo Saltado obtuvo el reconocimiento a mejor lomo saltado en los Premios Somos, un logro que amplificó su nombre en Lima. Pero no sería el único.

SABOR PERUANO TRIUNFA EN TEXAS

Desde hace ocho años, el restaurante trabaja con Certified Angus Beef, una carne que, según Edinho Hayashida, socio del negocio, les ha permitido elevar su propuesta.

“Es la mejor marca del mundo.

Tiene un marmoleado superior, una jugosidad especial y parámetros claros que garantizan su calidad”, explica. Este año, ese compromiso los llevó a recibir un nuevo reconocimiento de la marca en su competencia internacional.

El jurado visitó Lima y quedó sorprendido. “Lo que más les llamó la atención fue que usamos una carne tan premium en nuestro plato bandera. Ellos suelen disfrutarla entera, a la parrilla, y les sorprendió cómo logramos esa costra ahumada que mantiene la jugosidad dentro de cada trozo”, cuenta Edinho. La sazón y la identidad marcaron el éxito, pero además resalta su labor social: “Algo que también nos reconocieron fue el trabajo que hacemos con Enseña Perú y la campaña de Anemia Cero”, explica Hayashida.

Para Edinho, ese es el verdadero motor. Hace tiempo trabajan de la mano con Enseña Perú, un programa de liderazgo y educación que beneficia a estudiantes de todo el país, y desarrollan campañas que promueven nutrición en colegios, como Anemia Cero. “Doomo me llena y me apasiona no solo por los premios o los clientes, sino por lo que hacemos con nuestro equipo y con Enseña Perú”, confiesa.

Y quizá ahí está la esencia de Doomo: un lugar donde el lomo saltado no solo se cocina, sino que se comparte como un bocado de identidad. Porque, como dice Edinho: “Si pudiéramos resumirnos como peruanos, diría que somos como un lomo saltado”. Una mezcla diversa e interesante. //



FOTOS: ARCHIVO PERSONAL



PRUEBA LA SAZÓN

Doomo Saltado cuenta con locales en Lince (Av. Ignacio Merino 2501) y en Surco (Av. Caminos del Inca 1418). Para esta temporada anuncian nuevos platos en la carta, que exploran desde sabores marinos hasta propuestas a la brasas.

“Cuando uno es su versión más auténtica, brilla realmente ante el mundo”

Natalie Vértiz debuta como imagen de la línea de ropa Marquis, de Ripley, de cara a la temporada primavera-verano 2026. Inspirada en nuevos proyectos, la modelo, conductora y empresaria reflexiona sobre su crecimiento en el medio y agradece ocupar un lugar entre los personajes más queridos del país, permitiéndose ser una mujer polifacética y con los pies en la tierra a pesar de la fama.

POR:
CELESTE PÉREZ



Natalie éértiz

CON UNA IDENTIDAD MÁS MODERNA Y VERSÁTIL, MARQUIS PRESENTA A NATALIE
VÉRTIZ COMO SU NUEVO ROSTRO.

on más de una década frente a cámaras, pasarelas y campañas, Natalie Vértiz se ha convertido en una de las figuras más reconocidas del universo del entretenimiento y la moda en el Perú. Y aun así, cada cierto tiempo la peruana encuentra nuevas maneras de sorprender —y de reinventarse— dentro de una industria que cambia cada vez más rápido. Para cerrar el año con broche de oro, la modelo y conductora suma un proyecto que la conecta directamente con su esencia: convertirse en la nueva imagen de Marquis, marca icónica de Ripley que busca refrescar su mensaje y acercarse a un público más amplio y moderno. A propósito de este debut, conversó en exclusiva con **Somos**.

Desde hace un tiempo dabas señales en tus redes sociales sobre tu debut en Marquis, pero sin decirlo literalmente. ¿Cómo te sientes ahora que la campaña es pública?

Estoy feliz de poder decirlo abiertamente: soy la nueva imagen de Marquis. Es un proyecto que venimos trabajando hace varios meses y que representa un paso importante para mí. Me emociona porque es una marca que muchas personas reconocen y que ha estado en el clóset de varias generaciones. Tener la oportunidad de ser parte de esta nueva etapa, con una propuesta fresca



CON ESTE RELANZAMIENTO, MARQUIS BUSCA REFORZAR SU MENSAJE DE VESTIR A LA MUJER ACTUAL, VERSÁTIL Y SEGURA.

V STUDIO



VÉRTIZ
DESTACA COMO
EMPRESARIA EN
V STUDIO, SALÓN
QUE LIDERA
JUNTO A SU
HERMANA MAYOR,
MARIANA.

y moderna, es realmente especial para mí, y me alegra que muchas personas ya estén conectando con eso.

¿Qué es lo que más ha conectado contigo de esta colaboración?

Sobre todo el ADN renovado que está tomando la marca. Marquis está en un proceso de evolución: quiere hablarle a una mujer actual, versátil, que trabaja, viaja y vive distintas facetas a la vez. Sentí que esa narrativa conectaba mucho conmigo y con lo que estoy viviendo ahora. Además, desde el primer acercamiento se notó que buscaban construir algo con intención, no solo una campaña comercial. Eso fue clave.

¿Qué momento de la campaña disfrutaste más?

La sesión de fotos fue espectacular. El equipo de producción y dirección entendió perfectamente el concepto: una mujer segura, real y en movimiento. Me encantó también la selección de piezas; Marquis tiene prendas versátiles que se adaptan al día a día, y eso facilitó transmitir la idea de una mujer dinámica. Me divertí muchí-

“

*ESTOY CERRANDO EL AÑO CON
UN MONTÓN DE PROYECTOS,
UN MONTÓN DE ILUSIONES,
SUEÑOS CUMPLIDOS Y OTROS
POR CUMPLIR, SIEMPRE DE LA
MANO DE QUIENES MÁS AMO*

Natalie Vértiz
EMPRESARIA



V STUDIO

DE MOMENTO, V
STUDIO CUENTA
CON DOS SEDES,
EN MIRAFLORES
Y SURCO. PUEDE
CONOCER MÁS
EN @VSTU-
DIOOFICIAL EN
INSTAGRAM.



LUCÍA ARANA

NATALIE VIVIÓ UN GIRO DE 360° A LOS 22 AÑOS. HOY, ES MAMÁ DE DOS NIÑOS JUNTO A YACO ESKENAZI: LIAM Y LEO.

EN LA NUEVA COLECCIÓN, DE LA QUE VÉRTIZ ES PROTAGONISTA, DESTACAN LAS PIEZAS EN TONOS NATURALES, CON SILUETAS ORGÁNICAS Y QUE SE ADAPTAN A DISTINTAS OCASIONES.

La nueva era de Marquis

Marquis se renueva como una marca de moda aliada para cada momento de tu vida. La propuesta ya se encuentra disponible en Ripley.com y tiendas en todo el país. Con esta reinvención, Marquis invita a las mujeres a disfrutar de la moda sin reglas, con confianza y estilo propio.

simo creando con el equipo.

En redes sociales inspiras a cientos.

¿Cómo cargas con esa responsabilidad?

Desde siempre me he considerado una persona positiva. Y con la evolución de las redes sociales, siento que es importante tener claro qué quieres transmitir y cuál es tu misión. Me gusta contagiar esa energía positiva, pero sin dejar de mostrarme real. Todos tenemos problemas, todos enfrentamos desafíos, y creo que hablar desde la honestidad ayuda a conectar más. Yo también he pasado por momentos difíciles, pero siempre elijo verlos como experiencias que me hacen crecer como persona y como mamá.

Muchos también te identifican como una mujer que no para de aprender.

Aún siendo adulta, compartes la emoción de capacitarte para mejorar como empresaria, conductora y más. ¿Por qué te gusta comentarlo en redes?

Porque nunca es tarde para nada. Creo que cuando eres más joven puedes tener una actitud un poco más conformista, pero con los años entiendes que apostar por uno mismo es clave. Yo soy fiel creyente de que el que la sigue, la consigue. He estudiado muchísimo para mejorar



JOEL ALONZO



NATALIE
BRILLA COMO
CONDUCTORA EN
EL PROGRAMA
SABATINO
DE AMÉRICA
TELEVISIÓN
"ESTÁS EN TODAS",
JUNTO A CHOCA
MANDROS.

en la conducción y en todas las áreas en las que trabajo. Siento que siempre hay una mejor versión por descubrir si te lo propones. Ahora mismo no descarto seguir aprendiendo, es algo que me encanta y me ayuda a ser mejor persona.

¿Qué significa para ti ser auténtica en un mundo que constantemente pone etiquetas?

Para mí es importantísimo no encajarnos. A veces, alguien te ve como mamá y piensa que solo puedes dedicarte a eso, pero somos más que un título. Somos mujeres con sueños, proyectos, habilidades distintas. No me gusta que me limiten o me etiqueten, porque eso te impide explorar nuevas cosas. Después de todo, cuando uno es su versión más auténtica, es cuando realmente brilla ante el mundo. Yo le diría a cualquiera que se siente juzgado que no deje que las opiniones de los demás definan quién quiere ser.

Como empresaria, ¿qué enseñanzas

crees que te ha dejado este año?

Que estoy en una etapa de muchísimo crecimiento. Además de Marquis, he emprendido un camino en el mundo 'wellness' que pronto podré compartir. Siento que estoy cerrando el año con varios proyectos, con ilusiones, con sueños cumplidos y sueños por cumplir. Me gusta trabajar en silencio y compartir las cosas cuando ya están listas, porque se siente más emocionante. Lo importante es no parar y seguir apostando por uno mismo.

Has logrado mucho desde que iniciaste hace más de una década en este mundo.

¿Con qué te permites seguir soñando?

Me gustaría estudiar una carrera más adelante. Tomé muchos cursos cortos de conducción, de actuación, de distintas áreas, pero estudiar algo más formal es un sueño pendiente. También me gustaría probar más en la actuación y, quién sabe, quizás colaborar en una colección en algún momento. Siento que todavía tengo mucho por explorar.

Ser madre es una faceta muy importante para ti. ¿Qué cualidades crees que esa responsabilidad ha sumado a tu vida?

Uf, la maternidad me ha dado muchísimo. He descubierto una parte de mí que no sabía que existía, como una organización y disciplina que antes no tenía. Cuando era más joven, todo era más improvisado; ahora busco darles a mis hijos estabilidad y estructura. Y aunque a veces ellos no entienden por qué tienen que hacer ciertas cosas, sé que el día de mañana valorarán esas herramientas. La maternidad me ha enseñado paciencia, orden y respeto por las cosas importantes.

Entre tus seguidores, hay muchas jóvenes que buscan abrirse camino en la industria como tú. ¿Tienes un consejo para ellas?

Primero, agradecerles. El cariño que recibo es mutuo. Y les diría que nunca dejen de creer en ellas mismas, que no se comparen con nadie. Cada persona tiene un brillo especial, solo hay que trabajarlo todos los días. Con pequeñas decisiones se pueden lograr grandes cambios. Yo fui mamá a los 22 y pensé que mi mundo se había acabado, pero hoy sé que de los momentos más difíciles pueden salir tus mejores experiencias. //

MARQUIS

♦ **Estilo de vida**



POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

LOS LIMA DE BRASIL (ROCA DE VERGALLO 198, MAGDALENA) ES UN RESTAURANTE DE TEMÁTICA BRASILEÑA QUE OFRECE MÚSICA, BAILE Y LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA DE ESE PAÍS.



BRASIL LATE EN LIMA



EL LOCAL DE MEDIA NARANJA ES UN CLÁSICO DE MIRAFLORES, FAMOSO POR SUS PLATOS Y TRAGOS DE INSPIRACIÓN BRASILEÑA.



IG: @MEDIANARANJABRASILEIRO

Con sabor, música y color, los brasileños que residen en la ciudad ya palpitan la final de la Copa Libertadores entre Flamengo y Palmeiras del próximo sábado. Al ritmo de su propia identidad, han tejido una cultura vibrante, donde la gastronomía y el arte se mezclan con la pasión futbolera.



VÍCTOR IDROGO

EL INSTITUTO
GUIMARÃES
ROSA, DE LA EMBAJADA
DE BRASIL, PROMUEVE LA
ENSEÑANZA DEL PORTUGUÉS
Y UNA SERIE DE
ACTIVIDADES
CULTURALES.



EMBAIXADA DO BRASIL

En Magdalena, a una semana de la final de la Copa Libertadores, un acogedor local ya vibra a ritmo de samba.

Las camisetas del Flamengo coloran el salón, un músico brasileño afina una suave batucada y por las mesas desfilan tapiocas y caipiriñas. Los Lima de Brasil, un restaurante nacido del espíritu aventurero de sus dueños, una pareja proveniente de Recife que vive en Lima hace casi veinte años, se ha convertido en un punto de encuentro para peruanos y brasileños que han encontrado aquí un puente entre dos culturas. Henrique Lima, ingeniero brasileño que llegó al Perú para trabajar en una empresa de acero, terminaría al frente de un espacio que difunde la gastronomía, la música y el idioma de su país. Jacirene, su esposa, preparaba el tradicional pastel de yuca de su región para reuniones con amigas. Su hijo mayor hacía brigadeiros, un dulce típico a base de chocolate. Empezaron a vender ambos productos en la feria dominical de Miguel Dasso y descubrieron que tenía buena aceptación entre el público sanisidrino.

Ese respaldo les dio el impulso para abrir su propio espacio. “Buscamos en muchos distritos, pero elegimos Magdalena por una razón sencilla:

es un barrio tranquilo, que aún no está superpoblado de bares y restaurantes. Creímos que este era el mejor lugar para comenzar esta aventura”, cuenta Henrique. “Nuestro propósito es que cualquiera se sienta acogido: peruanos, brasileños, parejas, familias. Que entren y se sientan felices”, complementa Jacirene.

Las especialidades de la casa son la tapioca, el bolo de yuca, la feijoada, la picaña a la parrilla y una serie de bocadillos y postres que nos transportan al gigante sudamericano. Con la calidez que los caracteriza, Los Lima de Brasil están listos para recibir a los hinchas cariocas y paulistas que, en unos días, toma-

rán las calles de la capital peruana. Aquí, la fiesta promete.

SAMBA PA TI

Lima guarda otros rincones donde se concentra el espíritu festivo de Brasil. En Jesús María, Brazuca es desde hace años un refugio para quienes buscan esa mezcla de sabor casero y genuina alegría que solo el país de la samba sabe ofrecer. Su dueño, un bahiano que llegó al Perú por amor, convirtió este pequeño local en una especie de bar tropical: mesas sencillas, fútbol en la televisión y una carta que abraza los platos tradicionales de la gastronomía brasileña. En el marco de la final entre Flamengo y Palmeiras,



EN PRIMER PLANO, UNA FEIJOADA, PLATO TÍPICO DE BRASIL, ACOMPAÑADO DE UNA TAPIOCA Y CAIPIRIÑA. EN EL RESTAURANTE LOS LIMA DE BRASIL.

VÍCTOR IDROGO

tienen planeado organizar una serie de fiestas temáticas para que el visitante se sienta como en Río de Janeiro o São Paulo.

En Miraflores, Media Naranja se ha convertido en un clásico del distrito. El local es punto de encuentro para músicos, artistas y nostálgicos de la vida en la costa atlántica. Su carta mezcla lo tradicional con toques modernos: tapiocas, açai bowls, coxinhas y caipirinhas que han ganado fama entre sus clientes habituales y curiosos. Su ambiente cálido, desenfadado, donde la conversación fluye y siempre suena algo de bossa nova, samba o música popular brasileña, promete retumbar ante el arribo de las torcidas del 'Mengao' y el 'Verdao'.

Un evento muy esperado por la comunidad brasileña en Lima es Galo no Peru, una fiesta que se empezó a organizar en Lima en 2019 por

iniciativa de tres amigos brasileños residentes en el país. Desde entonces, se ha convertido en un evento anual donde la nostalgia, el ritmo y la alegría de Brasil se mezclan con la energía limeña. Su edición principal tiene lugar en el Centro de Convenciones de Barranco, con más de nueve horas de música (samba, axé, frevo, reggae-tón), DJ en vivo y una carta de comida típica. Además del gran carnaval, los organizadores mantienen viva la fiesta durante todo el año con eventos más privados: feijoadas y "rodas de samba" en 'rooftops' de la capital, especialmente en el Ambra Rooftop del hotel Pullman.

CULTURA EN MOVIMIENTO

En el Perú viven actualmente alrededor de 18 mil brasileños, según datos de la Embajada de Brasil. Es una comunidad diversa y en crecimiento que encuentra en el Instituto Guimarães Rosa (IGR) —el brazo cultural y educativo de la embajada— un punto de referencia para mantener vivo su idioma, sus tradiciones y su vínculo afectivo con el país en que nacieron.

Desde hace más de seis décadas, el IGR difunde la cultura brasileña en Lima. Sus aulas, su galería y su biblioteca con más de 10 mil títulos en lengua portuguesa conforman un espacio donde estudiantes peruanos y familias brasileñas confluyen para aprender, investigar o simplemente reencontrarse con Brasil. "Trabajamos sobre tres pilares: la enseñanza del portugués, la difusión cultural y la integración con el entorno local", explica Jacqueline Moura, coordinadora pedagógica.

El IGR y la embajada también acompañan a jóvenes peruanos que desean estudiar en Brasil. A través de programas como el PEC-G (pregrado) y el PEC-PG (posgrado), ofrecen acceso a becas en universidades brasileñas, asesorando a los postulantes y guiándolos durante el proceso. Es una de las áreas con mayor crecimiento y una de las que más impacto tiene en la integra-

GALO NO PERU



ción académica entre ambos países.

Pero la acción del IGR va más allá de las aulas. El instituto impulsa ediciones de libros, participa cada año en la FIL Lima con presentaciones, lecturas y conversatorios; promueve la práctica de la capoeira y organiza proyecciones de cine, talleres y exposiciones de arte. “Tenemos la suerte de trabajar con una agenda positiva. Mostrar lo mejor de nuestra cultura es un privilegio”, sostiene Pedro Menezes, jefe del sector cultural de la embajada brasileña. “Y en semanas como esta, donde Lima vibra con Brasil, este trabajo se siente aún más vivo”, comenta.

Dentro de unos días, Lima será epicentro del fútbol sudamericano, pero la presencia brasileña ya se siente en sus restaurantes, en sus fiestas y en los espacios culturales donde han encontrado, con naturalidad, una forma de celebrar sin sentirse lejos de casa. //

ISTOCK

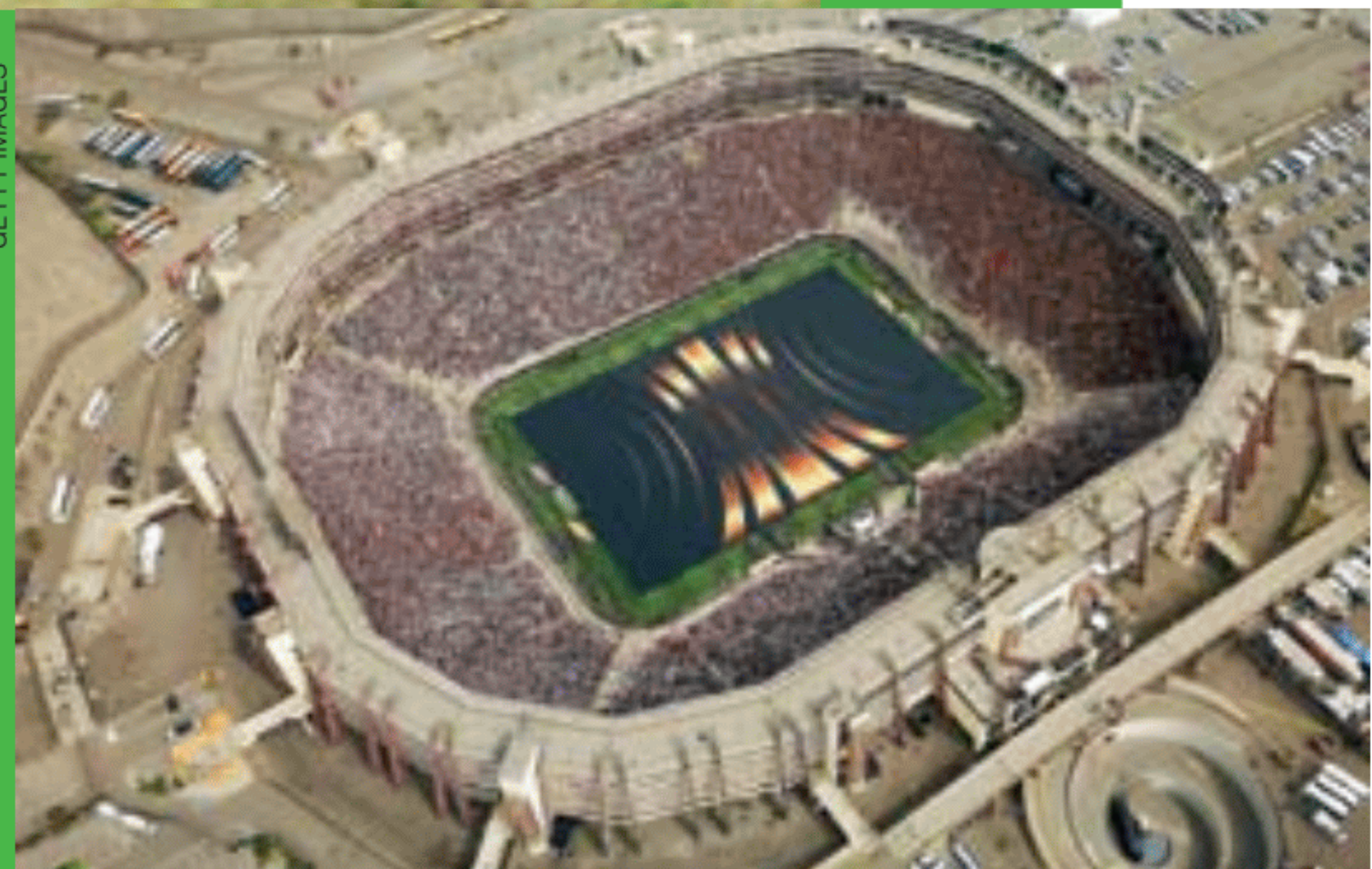


LA CAPOEIRA ES UNA MANIFESTACIÓN CULTURAL AFROBRASILEÑA QUE COMBINA LUCHA, DANZA Y MÚSICA, Y QUE HA GANADO VARIOS ADEPTOS EN EL PERÚ.



LA FIESTA GALO DO PERÚ SE ORGANIZA TODOS LOS AÑOS COMO PARTE DEL CARNAVAL DE RÍO. CONVOCA 1.200 ASISTENTES EN EL CENTRO DE CONVENCIONES DE BARRANCO.

GETTY IMAGES



Una final monumental

♦♦ La cantidad de brasileños en nuestro país se triplicará en los próximos días: se espera la llegada de unos 50 mil hinchas de Flamengo y Palmeiras a la capital peruana, según Conmebol. Las vías principales hacia el estadio Monumental (Javier Prado, la Carretera Central y los ingresos a Ate) tendrán restricciones severas, por lo que se recomienda llegar con al menos tres horas de anticipación. El transporte público también ajustará sus rutas: habrá refuerzos en el Metropolitano y desvíos en los corredores Azul y Morado, mientras que las aplicaciones de taxi operarán en zonas delimitadas. El partido se jugará el sábado 29 de noviembre a las 4 p.m. La transmisión corre a cargo de ESPN (en Disney+ o DGO).

Actividades

‘It’s time’. La temporada navideña ha llegado. La agenda de los próximos días está cargada y aquí presentamos algunas de esas actividades artísticas, familiares y musicales que nuestros lectores no se pueden perder. En esta nota, encuentra los detalles para disfrutar con tus seres queridos.

POR:
DIANA GONZALES OBANDO

Encuentros de Navidad

LARCOMAR

VANESSA ROSSI



El árbol de frente al mar
@LARCOMARPERU

◆◆ Para hoy, sábado 22 de noviembre, Larcomar ha preparado un espectáculo familiar imperdible. En sus redes sociales convoca al encendido del árbol y a disfrutar del show en vivo durante esta celebración que se realizará desde las 7 de la noche. El espectáculo se llama “La estrella que nació del mar”.



We The Lion
Christmas Special
@TEATROMUNICIPALDESURCO

◆◆ El grupo peruano We The Lion presentará un espectáculo musical dedicado a la Navidad. Aquí reinterpretará clásicos como “Jingle Bells”, “Silent Night” y “All I Want for Christmas Is You”, además de canciones originales con arreglos sinfónicos. El espectáculo se realizará el lunes 22 de diciembre, en doble función en el Teatro Municipal de Surco, ubicado en el Parque de la Amistad.



Coro gatuno
@COROVOCESDELSOL

◆◆ La temporada navideña llega bastante musical. El Coro Voces del Sol presenta el 13 de diciembre “Legato” en el teatro Segura a las 4:30 p.m. Es la historia de un gatito callejero que está en búsqueda de compañía. Entradas en Teleticket.

LOS PRODUCTORES



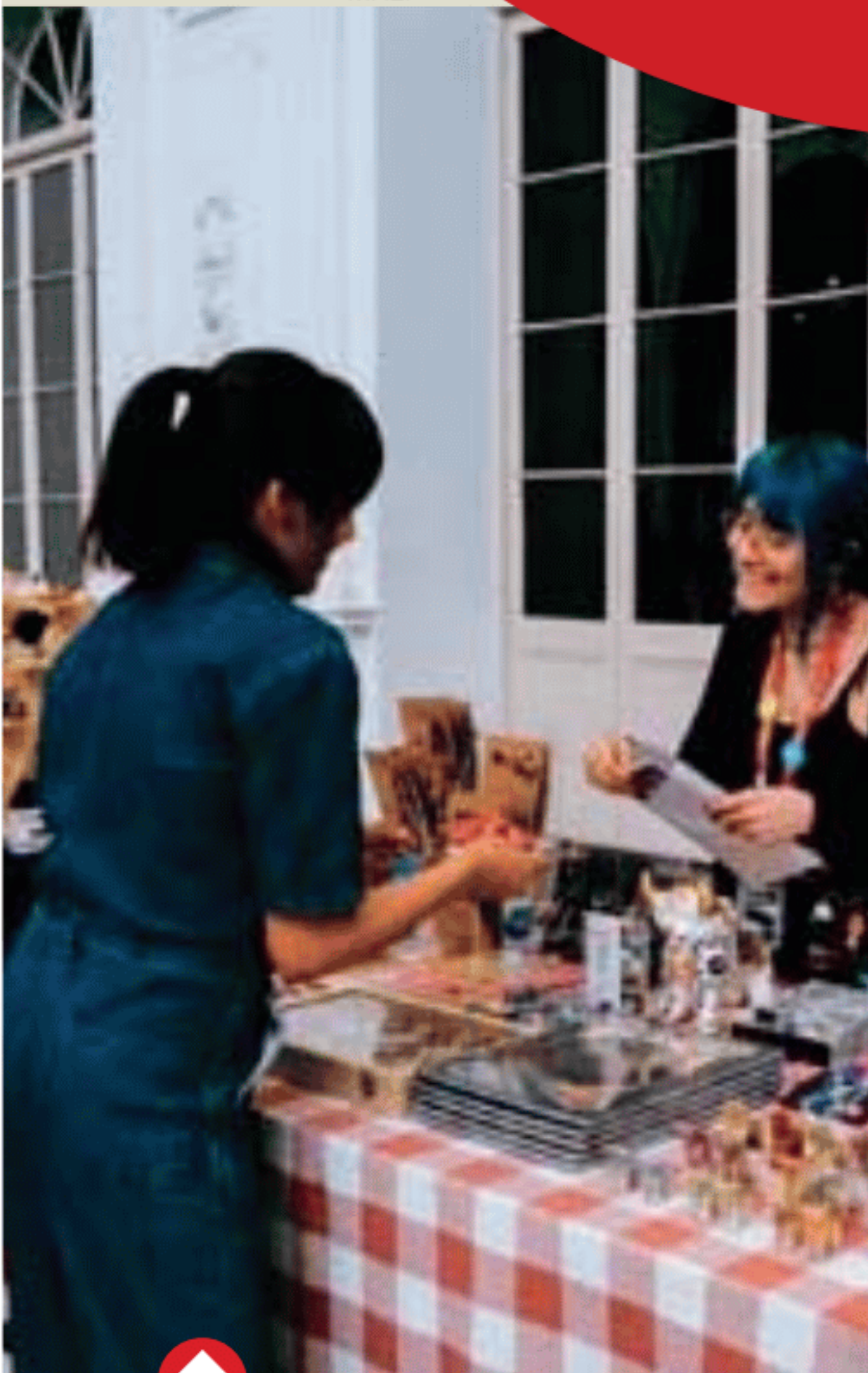
Conflicto en la tierra de Papá Noel

@LOSPRODUCTORES_

♦♦ En la obra "Laponia", un esperado encuentro entre hermanas desata una guerra de verdades, diferencias culturales y costumbres. El elenco de la puesta en escena está conformado por Gianella Neyra, Melania Urbina, Carlos Carlín y Óscar López Arias. Entradas en Joinnus y en IG: @losproductores_.

ROPOPONPOM

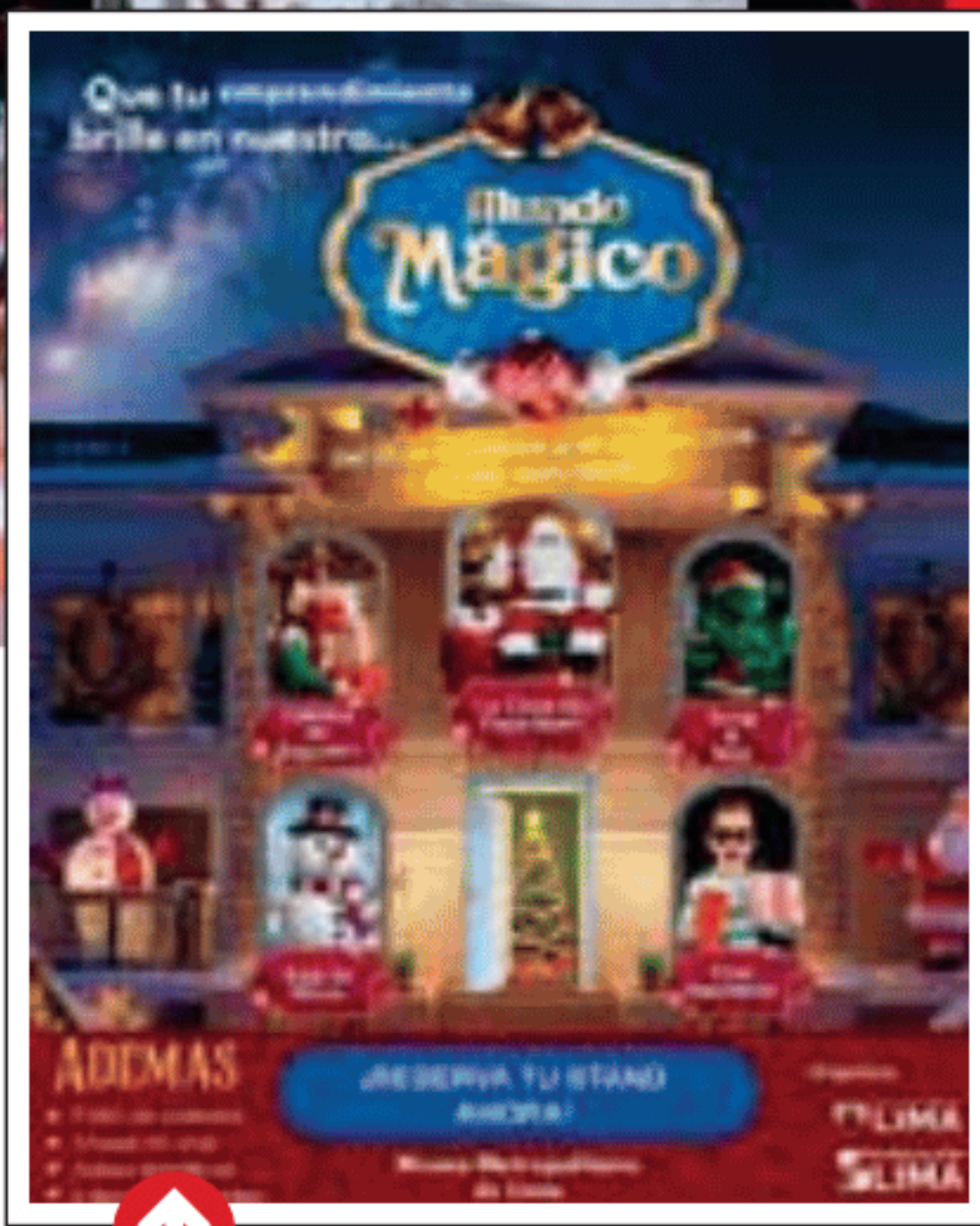
MALI



Feria en el MALI

@MUSEODEARTEDELIMA

♦♦ El Museo de Arte de Lima presenta la nueva edición de Feria del Patio, una imperdible ocasión para encontrar el regalo navideño más especial y original de todos los intercambios que tendrás. Habrá piezas de artistas independientes, joyería, cerámica, textiles y más. La cita es los días 5, 6 y 7 de diciembre, de 12 m. a 8 p.m.



Magia en el museo

♦♦ El Museo Metropolitano de Lima será invadido por el espíritu de la Navidad con el evento "Mundo mágico". Habrá un patio de comidas, shows en vivo, zonas temáticas, estación de fotos, películas navideñas, experiencias 4D, la casa de Papá Noel y muchas más actividades para la diversión de grandes y chicos. Las entradas se compran por Teleticket. Del 28 de noviembre al 6 de enero.

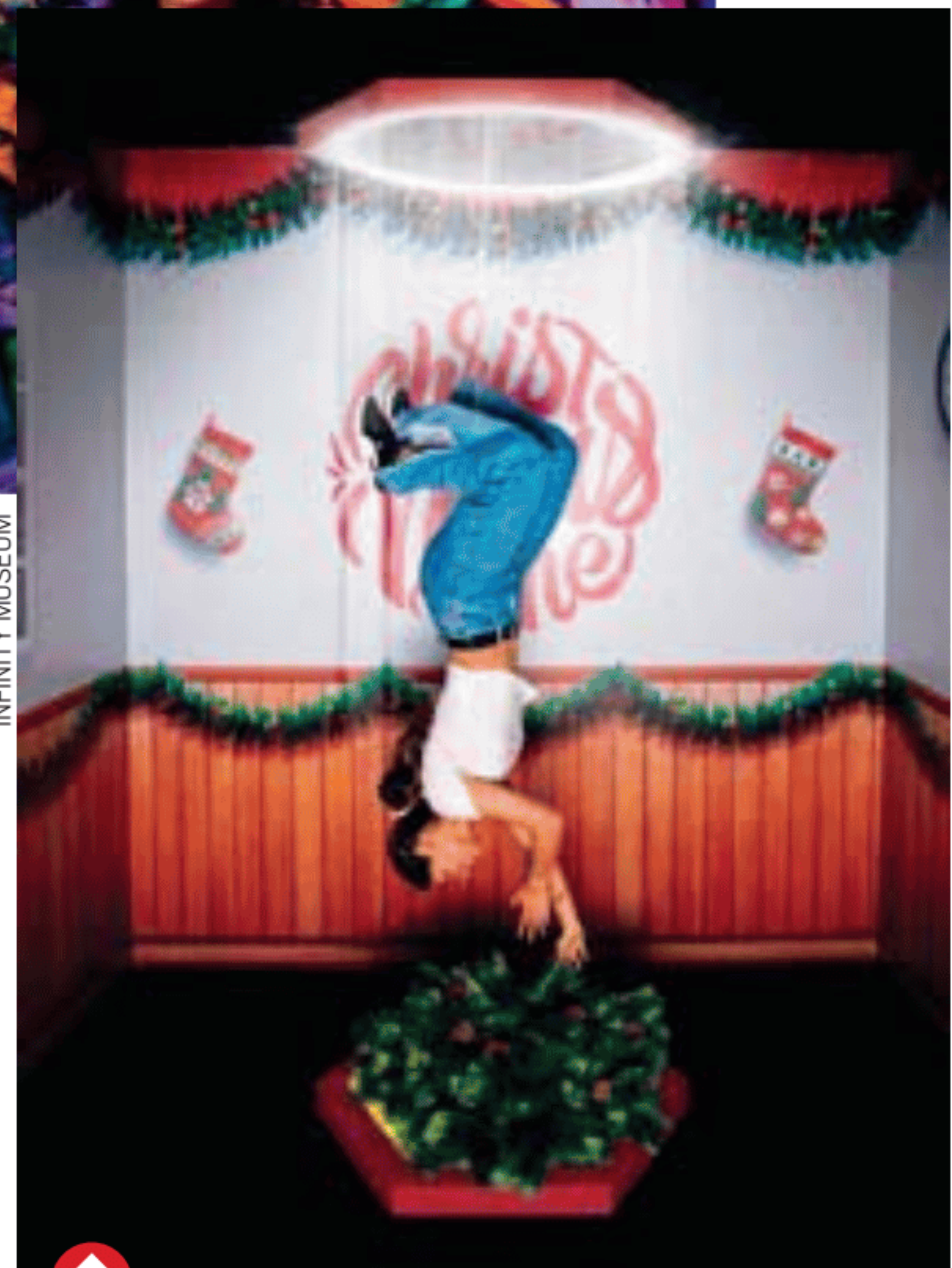


Vuelve "Ropoponpom"

@ROPOPONPOM

♦♦ Este espectáculo musical con voces en vivo será un viaje mágico al interior de un árbol de Navidad. Además, promete ser una experiencia inmersiva de luces y sonido. Está dirigido a toda la familia. Solo hasta el 14 de noviembre en el Jockey Plaza. Entradas desde S/35 en Teleticket.

INFINITY MUSEUM



Parada navideña

@INFINITYMUSEUM.LIMA

♦♦ Un recorrido fantástico, de ilusiones ópticas, realidad virtual y mucha interacción con personajes navideños para divertirse en familia. La cita es en el primer Museo de Ilusiones en Lima, de Infinity Park, en el Parque de la Amistad de Surco. Entradas en su página de Instagram.

Tendencias

EL NEGOCIO DE INFLUENCIAR

POR:
SAMANTA ALVA

Desde hace ya buen rato, ser influencer no es una casualidad viral ni un hobby de fin de semana. Es un trabajo (y uno bien pagado), porque lo que se pone sobre la mesa no es solo credibilidad, sino creatividad: la capacidad de contar algo distinto cada día frente a una cámara. Ese es el recurso más cotizado —explican Cristina Ávalos y Elvia Ccuno, directoras de Camaleón Agency— y el motor de una industria que en el Perú crece a pasos agigantados.

El mercado peruano todavía no llega al tamaño de otros de la región, pero avanza rápido porque las marcas entendieron que no necesitan grandes presupuestos para activaciones con creadores. “Hoy puedes hacer una campaña desde S/6.000”, señala Ávalos. La democratización de las plataformas hizo que hoy existan nanoinfluencers, microinfluencers y macroinfluencers para cada necesidad. Sin embargo, la búsqueda no es solo volumen. “Las marcas quieren autenticidad y perfiles que aporten valor”, añade Ccuno.

Camaleón nació en 2022, después de que Ccuno —con años de experiencia en ‘gaming’— notara la necesidad de profesionalizar un rubro lleno de talento, pero poco orden. Ávalos se sumó desde el mundo del consumo masivo y juntas construyeron una agencia que hoy representa a unos veinte creadores y gestiona campañas para corporaciones y marcas retail. “Nos debemos a dos clientes: las marcas y los influencers. Ambos necesitan soporte

FOTOS: CAMALEÓN AGENCY



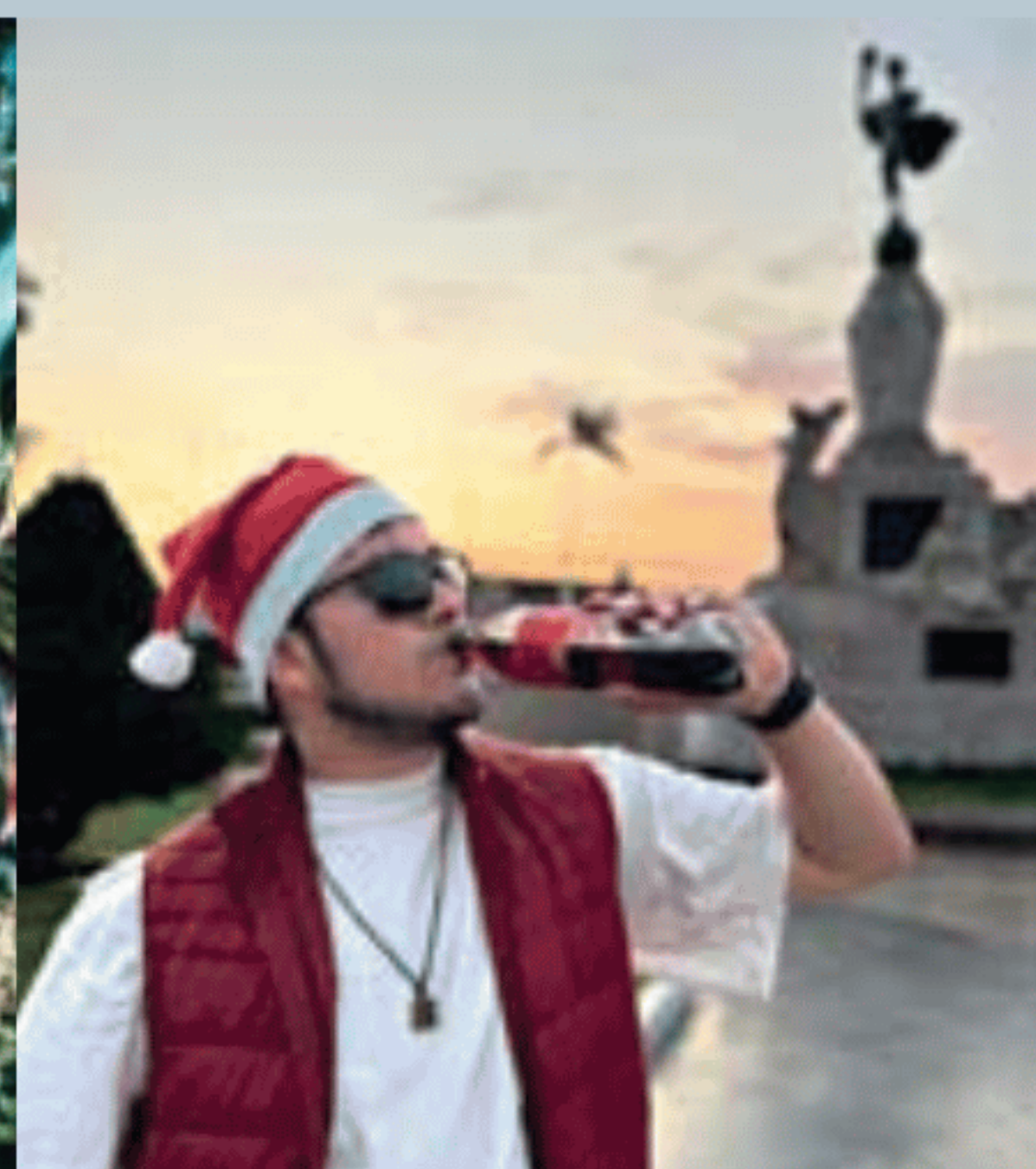
CRISTINA ÁVALOS Y ELVIA CCUNO LIDERAN CAMALEÓN AGENCY, UNA FIRMA QUE CRECIÓ ADAPTÁNDOSE AL RITMO VERTIGINOSO DEL ‘INFLUENCER MARKETING’ Y AL SOPORTE PERMANENTE QUE EXIGE ESTE NEGOCIO.

constante”, explica Ávalos.

Pero detrás del brillo hay exigencia. La vida útil de un creador es corta si no se reinventa. Las directoras lo dicen sin rodeos: “Si un talento no innova, pasa de moda”. Por eso, hoy son necesarias las reuniones creativas, el manejo preventivo de crisis y el acompañamiento en todas las apariciones públicas.

El futuro, coinciden, estará en las experiencias: llevar a los influencers a vivir lo que la marca propone. “Ya no basta con un ‘unboxing’. Necesitan sentir para poder contar”, resume Ccuno. //

Ser influencer dejó de ser un pasatiempo: hoy es un trabajo formal, competitivo y bien remunerado. Detrás, hay contratos, métricas, crisis por prevenir y una industria que crece rápido.



Un nuevo rol

◆ Hoy, el influencer es creador, vocero y puente entre marcas y comunidades. Ya no solo muestra productos: interpreta tendencias, produce contenido diario y sostiene la atención de miles de personas. Su trabajo combina creatividad, responsabilidad y cercanía, en un oficio tan visible como competitivo.



LOS INFLUENCERS SE HAN CONVERTIDO EN VOCEROS CLAVE: VIVEN DE SU IMAGEN, GESTIONAN COMUNIDADES ENORMES Y DEBEN REINVENTARSE CONSTANTEMENTE PARA SOSTENER RELEVANCIA, CREDIBILIDAD Y OPORTUNIDADES CON LAS MARCAS.

Astrología



Aries

Semana ideal para hablar desde el corazón. Viejos conflictos se aclaran y un acuerdo económico o emocional puede finalmente destrabarse.



Tauro

Mercurio y Venus te impulsan a reconciliarte con alguien importante. Se activa una decisión de pareja o asociación. Saturno directo te ayuda a ordenar metas y elegir con madurez.



Géminis

Tu mente se calma y logras aclarar algo que venías rumiando desde hace semanas. Conversaciones laborales se acomodan. Evita firmar contratos importantes hasta después del 1 de diciembre.



Cáncer

Energía emocional intensa pero sanadora. Se reabre un diálogo familiar o romántico que termina siendo liberador. Saturno directo te pide asumir un compromiso con tu crecimiento personal.



Leo

Mercurio-Venus suavizan tensiones del hogar. Semana perfecta para arreglar asuntos domésticos, mudanzas o asuntos con padres.

Un proyecto creativo retoma fuerza a partir del 27.



Virgo

Se aclara un malentendido que te venía desgastando. Conversaciones pendientes vuelven con un tono más amoroso. Saturno directo impacta en tus vínculos.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Tiempo de paz

Después de varias semanas intensas, esta se siente más suave y mucho más clara. El 22, Mercurio retrógrado en Escorpio forma excelentes aspectos con Júpiter en Cáncer y Saturno en Piscis, abriendo un espacio ideal para el entendimiento profundo. Es una energía perfecta para tocar puertas, pedir una conversación pendiente, reconciliarse o aclarar malentendidos que venían arrastrándose. El lunes 24, Mercurio se une a Venus en signo de escorpio. Este encuentro le da al ambiente un tono emocional más conciliador: las conversaciones se vuelven honestas, sanadoras y necesarias.

Hacia el 27, Saturno —planeta del karma y las responsabilidades— retoma su movimiento directo en Piscis y se quedará así hasta febrero. Esta es una fase clave: muchas personas tomarán decisiones definitivas, cerrarán ciclos, asumirán compromisos o pondrán límites que marcarán un antes y un después.

Finalmente, el 28, Mercurio se prepara para arrancar directo. Esta transición suele traer pequeñas confusiones: cuidado con la comunicación, los mensajes mal enviados, acuerdos poco claros o transacciones importantes, porque la tecnología puede fallar y los detalles se pueden mezclar. //



UN DÍA COMO HOY,
EN 1984, NACIÓ LA
CÉLEBRE ACTRIZ
ESTADOUNIDENSE
SCARLETT JOHANSSON.
HOY CUMPLE 41 AÑOS.



Libra

Excelente semana para ordenar tus finanzas, renegociar pagos o cerrar acuerdos. Las conversaciones con tu pareja o socios se vuelven honestas y productivas. No te apresures con compras grandes.



Escorpio

Mercurio y Venus en tu signo te dan brillo, claridad y magnetismo. Vuelves a sentir control emocional. Se activa una reconciliación o una conversación definitiva. Momento clave para decidir tu próximo paso.



Sagitario

Tu intuición está muy afinada. Presta atención a sueños, señales y conversaciones profundas. Saturno directo te obliga a anclarte, poner límites y tomar una decisión familiar importante.



Capricornio

Semana social, llena de reencuentros y oportunidades perdidas que reaparecen. Un proyecto profesional renace cuando pensabas que estaba congelado. Evita choques verbales los días 28–30.



Acuario

Decisiones profesionales se activan. Saturno directo te exige madurez financiera. Conversaciones con jefes o socios fluyen mejor. Cuidado con mensajes enviados a la persona equivocada.



Piscis

Saturno directo en tu signo marca un antes y un después: tomas una decisión seria, madura y necesaria. Evitas un conflicto gracias a una conversación sincera.

Test de Proust

“A mi cita con la muerte quisiera llegar tarde y enamorada”

Rosie Schottland dirige la obra “El cascanueces, cuando los sueños cobran vida” en el Teatro Municipal de Surco. La temporada va del 27 de noviembre al 4 de diciembre. Entradas en Joinnus.

Rosie Schottland



ARCHIVO PERSONAL

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Hacer pan en casa.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Ver a mis hijos felices.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

La perseverancia, porque doy todo de mí para conseguir lo que me propongo.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Ser absolutamente confiada, lo cual me ha causado grandes desengaños.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Ser discriminada por ser quien soy.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Escuchar todas las versiones posibles de “Feeling Good”, de Anthony Newley y Leslie Bricusse.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La intolerancia, la discriminación y la indiferencia.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

“Estira el pie”, “quiero mi café”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Tener la escuela de ballet, aunque aún falta mucho por hacer.

¿En qué ocasiones mientes?

Nunca miento, porque la verdad es la mejor mentira.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

En muchos lugares, cuando *

me siento totalmente en paz.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

El tiempo que les he dedicado a mis hijos.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Mi aro de matrimonio.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

Su lealtad.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?

Con Golda Meir, por su determinación, liderazgo y compromiso con sus ideales.

¿Cómo te gustaría morir?

A mi cita con la muerte quisiera llegar tarde, enamorada y con una copa de vino rosado en la mano.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿qué crees que serías?

Un águila, por la libertad absoluta que representa y por tener una óptica del mundo desde otro ángulo.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Poder sacarle al día 25 horas.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

Walt Whitman y Noah Gordon.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Aquellos que esclavizan a la gente. //

DESCUBRE 

DISFRUTA 

UBICA 

AHORRA 

EXPRESA 

Nueva App Club El Comercio

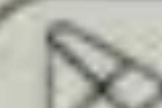
Una app con mucho 

Más rápida, más simple y con nuevas herramientas para encontrar, usar y aprovechar al máximo tu suscripción.



Descarga la app y empieza a ahorrar hoy.

 App Store

 Google Play

UN ESPACIO, MIL FORMAS DE VIVIRLO



En La Molina, La Cuadra de Salvador se impone como un punto de encuentro para los amantes del buen comer. Sus amplios salones, terrazas acogedoras y un diseño contemporáneo crean una atmósfera donde la elegancia y la calidez se equilibran a la perfección, invitando a disfrutar cada momento con estilo.

Rinde homenaje a cortes con certificación USDA Prime, respetando sus procesos de maduración y cuidando cada detalle de la cadena logística. El resultado: carnes de sabor profundo y textura impecable, acompañadas de guarniciones que realzan el perfil de cada corte y una carta de vinos que eleva la experiencia.



El rooftop corona la experiencia con un ambiente vibrante y sofisticado. Entre música, cocteles de autor y una vista única de La Molina, se convierte en el lugar perfecto para disfrutar el atardecer o prolongar la noche entre conversaciones, risas y buena energía.

AQUÍ CADA DETALLE INVITA A QUEDARSE,
CADA CORTE MERECE CELEBRARSE.
MOMENTOS QUE SE QUEDAN CONTIGO.

 Av. Javier Prado Este 5850, La Molina

